



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ
9:15												
9:30	簡単！プールで体づくり 9:30~9:50 飯島	Free Time <small>(プールをご自由にお願いします)</small>	Free Time <small>(プールをご自由にお願いします)</small>		Free Time <small>(プールをご自由にお願いします)</small>	Free Time <small>(プールをご自由にお願いします)</small>		Free Time <small>(プールをご自由にお願いします)</small>	Free Time <small>(プールをご自由にお願いします)</small>	Free Time <small>(プールをご自由にお願いします)</small>	Free Time <small>(プールをご自由にお願いします)</small>	Free Time <small>(プールをご自由にお願いします)</small>
10:00	12日 休講です	定員 22名		6日 20日 27日		7日 21日 28日		1日 22日		定員 22名		
10:30	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	ゆるピラティス 10:15~11:15 飯島	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	ボールDE 軸トレ 梅香 ジャスミン 体操 石田	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	スティック エクササイズ 小林 簡単エアロビ バランス トレーニング 甘利		産後ケア エクササイズ 10:00~11:00 梅香	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	ゆるピラティス 10:15~11:15 飯島		キッズ スイミング 10:30~11:30 神津
11:00		12日 休講です	Free Time <small>(プールをご自由にお願いします)</small>	10:00~10:45		10:00~10:45		【定員10名】 【参加費】 ¥1,500				【定員6名】 【参加費】 ¥2,000
11:30			スードルDEウォーキング 11:30~12:10 依田		のびのび水中ウォーキング 11:30~11:50							
12:00												
12:30												
13:00												
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠							初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠				3日 10日 17日 31日
14:00			いげいげ水中ウォーキング 13:40~14:00		Free Time <small>(プールをご自由にお願いします)</small>							【団体利用】 プール貸切 <small>(プールのフリー利用はできません)</small> 13:00~13:45
14:30								アイテム体操 14:00~14:30				
15:00	デイサービス 水中運動 14:30~15:15	Free Time <small>(プールをご自由にお願いします)</small>	デイサービス 水中運動 14:30~15:15		デイサービス 水中運動 14:30~15:15		デイサービス 水中運動 14:30~15:15		デイサービス 水中運動 14:30~15:15	Free Time <small>(プールをご自由にお願いします)</small>		
18:00												定員 8名
18:30												炭酸浴で デトックス！ 16:00~16:15 秋篠
19:00												17日 休講です
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

短縮営業のお知らせ
8月12日・16日・17日は
9:00~17:00
短縮営業致します。
ぜひ、ご利用下さい！

休館日のお知らせ
8月13~15日はメンテナンス
のため休館となります。
お間違いのないよう
お気を付けください。

※★は運動強度をあらわします。
土曜日の営業時間は
【9:15~18:30】に
変更となりました。
お間違いのないように
お気を付けください。