

時間	月		火		水	木		金		土		日		時間	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ		
9:30					休館日 ※祝日の場合は翌平日									9:30	
10:00				はじめて ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)											10:00
10:30		太極拳 中田哲夫 ※シューズ必要 (健康づくり教室)					ズンバ ZUMBA 明石千草 ※シューズ必要 (健康づくり教室)		ピラティス 渡辺尚美 (健康づくり教室)		ズンバ ZUMBA 平田紀子 ※シューズ必要 (健康づくり教室)			At Will Your Body ピラティス 渡辺尚美 (健康づくり教室)	10:30
11:00															11:00
11:30															11:30
12:00														9日開講!	12:00
12:30															12:30
13:00															13:00
13:30							エアロビクス (初級) 山崎 恵美 ※シューズ必要 (健康づくり教室)								13:30
14:00				ムーブメント トレーニング 松本典昭 (健康づくり教室)					ゆったりヨガ MIYUKI (健康づくり教室)						14:00
14:30														14:30	
15:00														15:00	
15:30														15:30	
16:00														16:00	
16:30	○ 当面の間、プール・ジムにおいての ショートレッスンを休講とさせていただきます ○ ご利用の際にはマスク着用をお願い致します												16:30		
17:00													17:00		
17:30													17:30		
18:00														18:00	
18:30														18:30	
19:00		ズンバ ZUMBA 松本典昭 ※シューズ必要 (健康づくり教室)		美ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)										19:00	
19:30														19:30	
20:00														20:00	

☆健康づくり教室☆ 参加の流れ

教室参加料1回：600円 対象：義務教育修了者以上

- ①券売機で「健康づくり教室」の子ケットを購入し、受付へ提示。
※混雑を避ける為、教室開始1時間前より受付にて整理券(受付カード)をお配りします。
- ②教室20分前より受付にてロッカー鍵を受け取ります。
- ③お替替えは更衣室をご利用ください。

【スタジオ】 定員 15名

- ④スタジオ入口前の受付台に、整理券(受付カード)を提出し、名簿に名前を記入。
- ⑤スタジオ入室可能。教室にご参加いただけます。

新型コロナウイルス感染拡大予防の為
定員数を25名 → 15名で
制限させていただきます

**※日曜日
19:00~
メンズヨガは
9月まで休講です
(10月に再講予定)**

6・20日 開催!

※スタジオ健康づくり教室(1回600円・義務教育修了以上対象)に参加ご希望の方は券売機で当日チケットをご購入の上、1F受付でチケットをご提示ください。尚、受付はレッスン開始20分前からとさせていただきます。(スタジオ定員15名・祝日休講)※1時間前より、受付の混雑を避けるため整理券を配布させていただきます。

※祝日の健康づくり教室は休講です