

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				9:45~	<div style="font-size: 48px; font-weight: bold;">休館日</div> <p>※祝日の場合は翌平日</p>									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 MAMI ※シューズ必要 (健康づくり教室)		10:30
11:00															11:00
11:30	大人水泳 (中級) 9/6~11/22 (全10回) 【有料・申込制】		大人水泳 (バタフライ) 9/7~11/9 (全10回) 【有料・申込制】				大人水泳 (平泳ぎ) 9/9~11/25 (全10回) 【有料・申込制】		大人水泳 (初級) 9/10~11/12 (全10回) 【有料・申込制】						11:30
12:00		自力整体 リエ ※大きめタオル必要 (健康づくり教室)													12:00
12:30															12:30
13:00							大人水泳 (背泳ぎ) 9/9~11/25 (全10回) 【有料・申込制】	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)							13:00
13:30										ゆったりヨガ MIYUKI (健康づくり教室)					13:30
14:00															14:00
14:30															14:30
15:00	幼児水泳 9/6~10/18 (全6回) 【有料・申込制】														15:00
15:30										幼児水泳 9/10~10/22 (全6回) 【有料・申込制】					15:30
16:00	小学生水泳 ① 9/6~10/18 (全6回) 【有料・申込制】									小学生水泳 ① 9/10~10/22 (全6回) 【有料・申込制】					16:00
16:30															16:30
17:00	小学生水泳 ② 9/6~10/18 (全6回) 【有料・申込制】									小学生水泳 ② 9/10~10/22 (全6回) 【有料・申込制】					17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30				18:45~											18:30
19:00				美ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)			大人水泳 (初級) 9/9~11/25 (全10回) 【有料・申込制】	バランス コーディネーション 渡辺尚美 (健康づくり教室)	大人水泳 (4泳法 上級) 9/10~11/19 (全10回) 【有料・申込制】						19:00
19:30												サーキット トレーニング 山崎 恵美 ※シューズ必要 (健康づくり教室)		19:30	
20:00														20:00	

31日限定!  
スペシャルレッスン!!

At Will Your  
Body  
ピラティス  
渡辺尚美  
(健康づくり教室)

**☆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」のチケットを購入し、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)をお配りして、ロッカー鍵を受け取ります。
- ②お着替えは更衣室をご利用ください。

【スタジオ】 定員 15名

- ③スタジオ入口前の受付台に、20分前より整理券(受付カード)を提出し、名簿に名前を記入。
- ④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**

○ 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で  
お願い致します

○ 今後の状況により、予定をしております  
イベント、教室の延期・変更・中止の対応をさせていただく  
場合がございます。予めご了承下さいますようお願い  
申し上げます。  
 随時、ホームページにてご報告致しますので、お問合せは  
当施設までお電話、またはホームページをご覧下さい。

今月 休講

※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1時間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)

※祝日の健康づくり教室は休講です