

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> <div style="font-size: 24px; font-weight: bold;">※祝日の場合は翌平日</div>								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	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) 9/9~12/2 (全10回) 【有料・申込制】		大人水泳 (初級) 9/10~11/19 (全10回) 【有料・申込制】				11:00
11:30		自力整体 リエ ※大きめタオル必要 (健康づくり教室)												11:30
12:00														12:00
12:30														12:30
13:00								大人水泳 (背泳ぎ) 9/9~12/2 (全10回) 【有料・申込制】						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										ゆったりヨガ MIYUKI (健康づくり教室)				14:00
14:30														14:30
15:00	幼児水泳 11/1~12/6 (全6回) 【有料・申込制】									幼児水泳 11/5~12/10 (全6回) 【有料・申込制】				15:00
15:30														15:30
16:00	小学生水泳 ① 11/1~12/6 (全6回) 【有料・申込制】									小学生水泳 ① 11/5~12/10 (全6回) 【有料・申込制】				16:00
16:30														16:30
17:00	小学生水泳 ② 11/1~12/6 (全6回) 【有料・申込制】									小学生水泳 ② 11/5~12/10 (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)										19:00
19:30			大人水泳 (4泳法 中級) 9/7~11/9 (全10回) 【有料・申込制】				大人水泳 (初級) 9/9~11/25 (全10回) 【有料・申込制】		大人水泳 (4泳法 上級) 9/10~11/19 (全10回) 【有料・申込制】		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	

7・28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。

18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