

開館時間：火曜日～金曜日 9時30分～21時30分 / 土日祝 9時30分～19時00分 / 休館日：毎週月曜日と年末年始（12月29日～翌年1月3日）

お盆休み（8月13日～8月16日）

メンテナンス休館（10月15日～18日）

  は、休館日（施設が休館となります）

  は、祝日のため、閉館時間は19時です。

  は、子どもスクールの休講日

  は、ジュニア水泳教室の認定会の日

受講料及び会費の口座引落日は、毎月27日です。  
 ※27日が土日祝にあたる場合は、翌営業日となります。  
 ○は、口座引落日

## (4月期)

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

(子どもスクール)  
 ・水曜と木曜日は5週あるため、29～30日が休講日

(大人会員)  
 ・29日は、祝日のため、19時で閉館

## (5月期)

・ジュニア教室は認定会月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

(子どもスクール)   は、ジュニア水泳 認定会  
 ・金曜と土曜日が5週あるため、1～2日が休講日  
 ・5～6日は祝日で休講日のため振替で調整

(大人会員)  
 ・5～6日は、祝日のため、19時で閉館

## (6月期)

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

(子どもスクール)  
 ・火曜日は5週あるため、16日が休講日

(大人会員)

## (7月期)

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

(子どもスクール)  
 ・水曜～金曜日は5週あるため、29～31日が休講日

(大人会員)

## (8月期)

・ジュニア教室は認定会月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

(子どもスクール)   は、ジュニア水泳 認定会  
 ・土曜日は5週あるため、15日が休講日  
 ・火曜・木曜・金曜日は1回不足となるため、振替で調整

(子どもスクール・大人会員共通)  
 ・11日は祝日のため、19時閉館  
 ・お盆休み 13日～16日までの4日間

## (9月期)

9月1日で3周年!

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

(子どもスクール)  
 ・火曜・水曜日は5週あるため、22～23日が休講日

(大人会員)

・22～23日は、祝日のため、19時で閉館

## (10月期)

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

(子どもスクール・大人会員共通)  
 ・15～18日はメンテナンス休館を予定しています。

## (11月期)

・ジュニア教室は認定会月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

(子どもスクール)   は、ジュニア水泳 認定会  
 ・3日は祝日で休講日のため振替で調整

(大人会員)  
 ・3日は祝日のため、19時で閉館

## (12月期)

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

(子どもスクール・大人会員 共通)  
 ・29日～翌年1月4日まで、年末年始の休館

## (1月期)

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

(子どもスクール・大人会員 共通)  
 ・1月4日まで、年末年始の休館（5日より通常営業）

## (2月期)

・ジュニア教室は認定会月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

(子どもスクール)   は、ジュニア水泳 認定会  
 ・11日と23日は祝日で休講日のため振替で調整

・23日が祝日のため、火曜日の認定会は16日  
 (大人会員)  
 ・11日と23日は祝日のため、19時で閉館

## (3月期)

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

(子どもスクール)  
 ・火曜・水曜日は5週あるため、30～31日が休講日

(子どもスクール・大人会員 共通)  
 ・2月27日は土曜日のため、3月分の口座引き落とし日が、3月1日となります。



# 休館日

	火曜日(TUE)		水曜日(WED)		木曜日(THU)		金曜日(FRI)		土曜日(SAT)		日曜日(SUN)		月曜日(MON)	
	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		
10:00													10:00	
10:30		体幹トレーニング (齊藤) 10:30~11:10		朝のウォームアップ (服部) 10:30~11:10		美ューティーbodywave (滝本) 10:45~11:25		からだシェイプアップ (柴田) 10:30~11:10		コアトレーニング (細川) 10:30~11:10		第2・3日曜① 10:30~11:10	10:30	
11:00	初級 11:00~11:40		中級 11:00~11:40		初級 11:00~11:40		中級 11:00~11:40						11:00	
11:30		格闘エクササイズ (齊藤) 11:30~12:10		リズムフィットネスダンス (服部) 11:30~12:10		リラックスヨガ 11:45~12:30		やさしいステップ (柴田) 11:30~12:10		俺の筋トレ (細川) 11:30~12:10		第2・3日曜② 11:30~12:10	11:30	
12:00	中級 11:45~12:25		上級 11:45~12:25		中級 11:45~12:25		上級 11:45~12:25						12:00	
12:30	アクアサイズ (齊藤) 12:30~13:00		水中歩行 (柴田) 12:30~13:00		水中歩行 (柴田) 12:30~13:00		アクアサイズ (齊藤) 12:30~13:00						12:30	
13:00		からだパー (重原) 13:00~13:40				ヒップホップダンス (河島) 13:00~13:30		ディスコワールド (第1・3 重原) 13:00~13:40 姿勢改善 (第2・4 齊藤) 13:20~14:00		ファンステップ (本田) 13:00~13:40		第2・3日曜③ 13:00~13:40	13:00	
13:30						K-POPダンス (河島) 13:40~14:30		Shaka Dance (第1・3 重原) 14:00~14:40 筋コンエアロ (第2・4 齊藤) 14:20~15:00		ジュニア水泳 A 14:00~14:50		ピラティス (本田) 14:00~14:40	第2・3日曜④ 14:00~14:40	13:30
14:00		ZUMBA (重原) 14:00~14:40								ジュニア水泳 B 15:00~15:50			14:00	
14:30													14:30	
15:00			幼児水泳 15:00~15:50										15:00	
15:30													15:30	
16:00	ジュニア水泳 A 16:00~16:50		ジュニア水泳 A 16:00~16:50		ジュニア水泳 A 16:00~16:50		ジュニア水泳 A 16:00~16:50						16:00	
16:30													16:30	
17:00	ジュニア水泳 B 17:00~17:50		ジュニア水泳 B 17:00~17:50		ジュニア水泳 B 17:00~17:50		ジュニア水泳 B 17:00~17:50						17:00	
17:30													17:30	
18:00													18:00	
18:30		コンディショニングのためのストレッチ (村上) 18:30~19:00		コアトレーニング (佐藤) 18:30~19:00		ファンステップ (本田) 18:30~19:10							18:30	
19:00	中級 19:00~19:40	ヨガ (村上) 19:10~20:00	初級 19:00~19:40	エアロピクス (佐藤) 19:10~20:00	中級 19:00~19:40	ピラティス (本田) 19:30~20:10	初級 19:00~19:40	こころほっとヨガ 19:00~19:40					19:00	
19:30													19:30	
20:00	上級 19:45~20:25		中級 19:45~20:25		上級 19:45~20:25		中級 19:45~20:25	ZUMBA 20:00~20:40					20:00	
20:30													20:30	
21:00													21:00	
21:30													21:30	
開館時間 9時30分 ~ 21時30分														
<p>■4月12日(日) 第2日曜日プログラム                  ①こころほっとヨガ ②ほねきんアップヨガ ⇨ 川端                  ③エアロピクス ④ストレッチ ⇨ 佐藤</p> <p>■4月19日(日) 第3日曜日プログラム                  ①体幹トレーニング ②格闘エクササイズ ⇨ 齊藤                  ③ZUMBA ④ダンスエアロ ⇨ 廣瀬</p>														
	火曜日(TUE)	水曜日(WED)	木曜日(THU)	金曜日(FRI)	土曜日(SAT)	日曜日(SUN)	月曜日(MON)							
	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	月曜日(MON)	
													—	

平日会員 退館時間

4月18日はエンジョイ!!  
チャレンジエアロ