

レッスンタイムスケジュール(2023年8月~)

| 🌞 | 月曜 Mon | | 火曜 Tue | | 水曜 Wed | | 木曜 Thu | | 金曜 Fri | | 土曜 Sat | | 日曜 Sun | | |
|-------|-------------|----------------|-------------|------|------------|------------|----------|--------|-----------|---------------|--------|--------------|-------------|----------------|-------|
| | 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 | プール | スタジオ | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | 10:00~ | 10:00~ | | | 10:00~ | 10:00~ | 10:00~ | 10:00~ | 10:00~ | 10:00~ | | 10:00~ | | 10:00~ | 10:00 |
| 10:30 | アクアピクス 犬井 | ボール小田 | 保育園 | | 自彊術 国友 | 基礎スイム レッスン | 骨盤調整 勝見 | 流水健康 | アクアピクス 宮地 | 機能改善 ストレッチ 高田 | | フラダンス 織川 | | ボールEX 小田 | 10:30 |
| 11:00 | 11:00~ | 11:00~ | | | 50分 | 11:00~ | 11:00~ | | 11:00~ | 11:00~ | | 50分 | | 50分 | 11:00 |
| 11:30 | 4泳法 | ハタヨガ 古崎 | | | 11:15~ | 4泳法 | ZUMBA 新井 | ベビー | 4泳法 | やさしい ステップ 島田 | | エンジョイ エアロ | | シェイプアップ エアロ 渥美 | 11:30 |
| 12:00 | 自由遊泳 | 50分 | 自由遊泳 | | 12:00~ | 自由遊泳 | | 自由遊泳 | 自由遊泳 | 45分 | 自由遊泳 | 11:30~ | 11:30~ | 11:30~ | 12:00 |
| 12:30 | フィンパドル クラス | やさしい エアロ 犬井 | 流水健康 | | 12:15~ | アクアピクス 新井 | ジャズ 宮地 | | 流水健康 | 12:00~ | 自由遊泳 | 50分 | ベビー | ピラティス 渥美 | 12:30 |
| 13:00 | | 13:15~ | | | 45分 | | 50分 | | | 13:00~ | 自由遊泳 | ZUMBA 村松 | | 50分 | 13:00 |
| 13:30 | | 13:15~ | 4泳法 | | 13:15~ | | 13:15~ | | | 13:30~ | 自由遊泳 | 50分 | 4泳法 | | 13:30 |
| 14:00 | リトル | 45分 | | | 50分 | | 4泳法 | | ポイント スイム | 14:00~ | 自由遊泳 | 13:30~ | 自彊術 田中 | | 14:00 |
| 14:30 | | 14:15~ | | | 14:30~ | リトル | | | | 14:15~ | 自由遊泳 | 50分 | 14:30~ | 自由遊泳 | 14:30 |
| 15:00 | | ステップ 大崎 | ~14:15 | | 14:30~ | | | | | 14:15~ | 自由遊泳 | エンジョイ エアロ 前田 | | | 15:00 |
| 15:30 | ジュニア 15:20~ | 15:15~ | ジュニア 15:20~ | | 50分 | | | | | 15:20~ | 自由遊泳 | 50分 | ファミリー 遊泳 | | 15:30 |
| 16:00 | | 15:15~ | | | 50分 | | | | | 15:20~ | 自由遊泳 | ZUMBA 米山 | | 16:00~ | 16:00 |
| 16:30 | ジュニア 16:30~ | シェイプアップ エアロ 堀川 | ジュニア 16:30~ | | 50分 | | | | | 15:20~ | 自由遊泳 | 45分 | ジュニア 15:20~ | パレエ | 16:30 |
| 17:00 | | 45分 | | | 50分 | | | | | 15:20~ | 自由遊泳 | | ジュニア 16:30~ | 水球 (子ども) | 17:00 |
| 17:30 | ジュニア 17:40~ | 18:15~ | ジュニア 17:40~ | | 50分 | | | | | 18:30~ | 自由遊泳 | | ジュニア 17:40~ | | 17:30 |
| 18:00 | | 18:15~ | | | 50分 | | | | | 18:30~ | 自由遊泳 | | ジュニア 17:40~ | | 18:00 |
| 18:30 | | 18:50~ | | | 19:00~ | | | | | 18:50~ | 自由遊泳 | | ジュニア 17:40~ | | 18:30 |
| 19:00 | 選手 | 45分 | 選手 | | 19:15~ | | | | | 18:50~ | 自由遊泳 | | ジュニア 17:40~ | | 19:00 |
| 19:30 | | 19:15~ | | | 19:20~ | | | | | 19:30~ | 自由遊泳 | | ジュニア 17:40~ | | 19:30 |
| 20:00 | | 19:20~ | | | 20:15~ | | | | | 19:30~ | 自由遊泳 | | ジュニア 17:40~ | | 20:00 |
| 20:30 | | 20:15~ | | | 20:20~ | | | | | 20:15~ | 自由遊泳 | | ジュニア 17:40~ | | 20:30 |
| 21:00 | | 20:25~ | | | 基礎スイム レッスン | | | | | 20:15~ | 自由遊泳 | | ジュニア 17:40~ | | 21:00 |
| 21:30 | | 50分 | | | | | | | | 20:15~ | 自由遊泳 | | ジュニア 17:40~ | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | 22時 まで | | | ジュニア 17:40~ | | 22:00 |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | ジュニア 17:40~ | | 22:30 |

ジム・スタジオ お休みです

17時 まで 営業

お知らせ



★マシンジム営業時間... 平日10:00~22:30 土曜9:00~22:00 日曜9:00~17:00
 (毎週木曜はマシンジム・スタジオ休館日)
 ★自由遊泳時間... 平日10:00~14:30/18:50~22:30 (木曜のみ10:00~14:30)
 土曜11:30~14:30/18:50~22:00 日曜11:30~17:00