



ヨガ	エアロビクス系	格闘技系	ダンス系	リラクゼーション系	太極拳・気功系	筋力トレーニング系	ホット	アクア
----	---------	------	------	-----------	---------	-----------	-----	-----

5月3日（火）～5日（木）祝日営業日

スイミングスクール休校のため利用コースが増えます！
ぜひご利用ください！！

	5/3（火）									5/4（水）									5/5（木）									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可			↑	↓	↑	↑			立止可									立止可			↑	↓	↑	↑	9:00
						↑	9:30～9:45 プチウォーキング 〈定員30名〉 小倉 理沙								↑	↑	↑	↑						↑	↓	↑	↑	
10:00			↑	↑	↑	↑	9:50～10:20 アクアZUMBA® 〈定員30名〉 小倉 理沙					↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑			↑	↑	↑	↑	10:00～10:30 アクアミット 〈定員30名〉 小倉 理沙			10:00
						↑		↓	↑	↑					↑	↓	↑	↑						↑	10:40～11:10 アクアZUMBA® 〈定員30名〉 小倉 理沙			
11:00						↑		↓	↑	↑					↑	↓	↑	↑						↑	↓	↑	↑	11:00
						↑		↓	↑	↑					↑	↓	↑	↑						↑	↓	↑	↑	
12:00						↑	12:35～13:05 パワーダンス 〈定員30名〉 多賀 久江								↑	↓	↑	↑						↑	↓	↑	↑	12:00
						↑		↓	↑	↑					↑	13:10～13:40 アクアピクス 〈定員30名〉 高木 智子								↑	↓	↑	↑	
13:00						↑	13:15～13:45 お腹引締めアクア 〈定員25名〉 多賀 久江								↑	13:50～14:20 アクアミット 〈定員30名〉 高木 智子								↑	↓	↑	↑	13:00
	歩行									歩行									歩行									
14:00						↑	↑	↑	↑						↑									↑	↑	↑	↑	14:00
						↑	↑	↑	↑						↑	↑	↑	↑						↑	↑	↑	↑	
15:00						↑	↑	↑	↑						↑	↑	↑	↑						↑	↑	↑	↑	15:00
						↑	↑	↑	↑						↑	↑	↑	↑						↑	↑	↑	↑	
16:00						↑	↑	↑	↑						↑	↑	↑	↑						↑	↑	↑	↑	16:00
						↑	↑	↑	↑						↑	↑	↑	↑						↑	↑	↑	↑	
17:00			↓		↓	↑	↓	↑	↑			↓		↓	↑	↓	↑	↑			↓		↓	↑	↓	↑	↑	17:00
			↓		↓	↑	↓	↑	↑			↓		↓	↑	↓	↑	↑			↓		↓	↑	↓	↑	↑	
18:00						↑	↑	↑	↑						↑	↑	↑	↑						↑	↑	↑	↑	18:00
						↑	↑	↑	↑						↑	↑	↑	↑						↑	↑	↑	↑	
19:00	歩行	立止可	↓	↑	↑	選手				歩行	立止可	↓	↑	↑	選手				歩行	立止可	↓	↑	↑	選手				19:00
	施設利用終了時間 19:30／閉館時間 20:00																											
20:00																												

★お客様のご利用状況によってコースを変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。