

	火曜日(Tuesday)			水曜日(Wednesday)			木曜日(Thursday)				
	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ		
10:00			スカッシュコート レンタルやっています！ (無料) マジジムカウンターで ご予約下さい。 スカッシュ利用目的以外の 貸し出しはできません。 その他、ご不明な点は お近くの スタッフまでお尋ね下さい。							10:00	
10:30	太極拳60 10:15~11:15 飯田 雅絵	10:00~11:00 すずらん幼稚園			気功45 10:15~11:00 飯田 雅絵	一般会員のプール利用は 11:00からとなります。		リラクゼーションヨガ 60 10:15~11:15 狭間 絵三子			10:30
11:00											11:00
11:30	ルーシーダットン60 11:30~12:30 鈴木 貴子	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 前野 きよか			ストリートダンス初級 45 11:15~12:00 AI						11:30
12:00		はじめて水泳30 12:10~12:40 後藤 美早								12:00	
12:30		はじめて背泳ぎ30 12:50~13:20 後藤 美早		エアロ中級60 12:15~13:15 岩松 直美						12:30	
13:00	エアロ&コンディショニング 45 12:45~13:30 岡崎 京子		1,2週目:ひざ 3,4週目:こし							13:00	
13:30		楽トレ30 13:15~13:45 山口 尚人								13:30	
14:00	ステップ入門30 13:45~14:15 岡崎 京子		レッスン変更							14:00	
14:30		一般会員のプール利用は14:30までとなります。		パワーヨガ60 13:30~14:30 遠藤 倫江						14:30	
15:00	リラクゼーションヨガ 60 14:30~15:30 本橋 淳子	14:30~15:30 女性 スイミング		エアロ初級45 14:45~15:30 遠藤 倫江	一般会員のプール利用は14:30までとなります。					15:00	
15:30										15:30	
16:00										16:00	
16:30		16:00~17:00 幼児~小学1年生 スイミング		16:00~17:00 (幼児~小学1年生) チアダンス	16:00~17:00 幼児~小学1年生 スイミング					16:30	
17:00										17:00	
17:30		17:00~18:00 小学2年生以上 スイミング		17:00~18:00 (小学2~6年生) チアダンス	17:00~18:00 小学2年生以上 スイミング					17:30	
18:00										18:00	
18:30		18:00~19:00 小学生・中学生 スイミング		18:00~19:30 チアダンス スキルアップクラス	18:00~19:00 小学生・中学生 スイミング					18:30	
19:00										19:00	
19:30		フィン/スノーケル優先コース (1コース使用) 19:30~20:00								19:30	
20:00	エアロ初級 45 19:30~20:15 木村 文子									20:00	
20:30	LES MILLS ボディコンバット45 20:30~21:15 市村 彩	はじめて背泳ぎ30 20:10~20:40 新宅 風人		ステップ中級 60 19:45~20:45 岡崎 京子						20:30	
21:00		スイムトレーニング 45 20:50~21:35 新宅 風人								21:00	
21:30	LES MILLS			ZUMBA 21:00~21:45 増野 宏子						21:30	
22:00	ボディパンプ60 21:30~22:30 磯崎 真裕									22:00	
22:30										22:30	
23:00										23:00	

トレーニング終了時刻 22:45・最終チェックアウト時刻 23:00

	金曜日(Friday)			土曜日(Saturday)			日曜日(Sunday)		
	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ
10:00									
10:30	エアロ初級 45 10:15~11:00 村松 郁子	10:00~11:00 すずらん幼稚園		エアロ&コンディショニング 60 10:15~11:15 木村 文子	10:15~11:00 ベビースイミング		ピラティス60 10:15~11:15 臼田 まゆみ		
11:00									
11:30	エアロ中級 60 11:20~12:20 岩松 直美	アクアフレッシュ30 11:20~11:50 後藤 美早		エアロ入門30 11:30~12:00 木村 文子	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 前野 きよか		エアロ&コンディショニング 60 11:30~12:30 臼田 まゆみ	はじめて背泳ぎ30 11:30~12:00 藤崎 滯	
12:00		はじめてクロール30 12:05~12:35 前野 きよか						はじめて平泳ぎ30 12:15~12:45 藤崎 滯	
12:30				パワーヨガ60 12:15~13:15 遠藤 倫江	バタフライ30 12:15~12:45 島村 千波				
13:00	リラクゼーションヨガ orピラティス 60 12:35~13:35 Junko	フィンスイム30 12:50~13:20 前野 きよか			フィンスイム30 13:00~13:30 前野 きよか		LES MILLS ボディパンフ30 12:50~13:20 市村 彩	クロール30 13:00~13:30 藤崎 滯	
13:30	1. 2週目: リラクゼーションヨガ 3. 4週目: ピラティス			LES MILLS ボディパンフ45 13:30~14:15 磯崎 真裕			LES MILLS ボディコンバット45 13:45~14:30 山口 尚人		
14:00									
14:30	ジャズダンス60 13:55~14:55 Junko	一般会員のプール利用は14:30までとなります。			一般会員のプール利用は14:15までとなります。				
15:00		14:30~15:30 女性 スイミング			14:30~15:30 幼児~小学1年生 スイミング		エアロ中級60 14:45~15:45 ハル	フィン/スノーケルコース (1コース使用) 14:30~15:00	
15:30	LES MILLS ボディコンバット30 15:10~15:40 山口 尚人								
16:00									
16:30	16:00~17:00 初心者~オレンジ帯 キッズ空手	16:00~17:00 幼児~小学1年生 スイミング		16:15~17:15 ETCダンス ビギナー(初心者) 小学生~中学生	16:30~16:30 小学2年生以上 スイミング	15:30~16:30 初心者~オレンジ帯 キッズ空手	バランス コーディネーション 60 16:00~17:00 ハル		
17:00									
17:30	17:00~18:00 水色~緑帯 キッズ空手	17:00~18:00 小学2年生以上 スイミング	17:00~18:00 キッズスカッシュ 小学生~中学生 (初級クラス)			16:30~17:30 水色~緑帯 キッズ空手			
18:00				17:30~18:30 ETCダンス レギュラー(経験者) 小学生~中学生	17:30~18:30 成人スイミング	17:30~18:30 紫~黒帯 キッズ空手			
18:30	18:00~19:00 紫~黒帯 キッズ空手	18:00~19:00 小学生~中学生 スイミング	18:00~19:00 キッズスカッシュ 小学生~中学生 (中級クラス)						
19:00				ステップ初級45 18:45~19:30 田中 有紀					
19:30		はじめてクロール30 19:15~19:45 早川 友菜	19:00~20:00 スカッシュスクール 中学生~成人 (初級クラス)		はじめてバタフライ30 19:10~19:40 山田 茂				
20:00	エアロ中級60 19:45~20:45 篠田 恵美	平泳ぎ30 20:00~20:30 藤崎 滯	20:00~21:00 スカッシュスクール 中学生~成人 (中級クラス)	エアロ中級45 19:45~20:30 田中 有紀	背泳ぎ30 19:50~20:20 山田 茂				
20:30									
21:00	LES MILLS	スイムトレーニング 45 20:40~21:25 藤崎 滯		LES MILLS					
21:30	ボディコンバット60 21:00~22:00 山口 尚人		21:00~22:00 スカッシュスクール 中学生~成人 (中上級クラス)	ボディコンバット60 20:45~21:45 市村 彩					
22:00									
22:30									
23:00									

トレーニング終了時刻 22:45・最終チェックアウト時刻 23:00

トレーニング終了時刻 22:15・最終チェックアウト時刻 22:30

トレーニング終了時刻 18:15・最終チェックアウト時刻 18:30

祝日営業日のご案内

2月11日(月):祝日営業日(10:00~18:30)
※ジム・プールエリアのご利用は18:15までとなります。

休館日のご案内

2月3日(日)
※東武マスターズの為
2月12日(火):季節休館日

**スカッシュコート
レンタルやっています!
(無料)**

マシンジムカウンターで
ご予約下さい。
スカッシュ利用目的以外の
貸し出しはできません。
その他、ご不明な点は
お近くの
スタッフまでお尋ね下さい。