

2025年7月

時間	月曜日		火曜日・休館日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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
10:00													
11:00													
12:00													
13:00													
14:00													
15:00													
16:00													
17:00													
18:00													
19:00													
20:00													
21:00													

7日と14日はアトヨムからダンベルウォーキングに変更となります。

7月7日は休講です。振替を2日(水)13:30~14:30に行います。

7月から新しく始まります。

10:45~11:15 アトヨム30

11:15~12:00 ハッピーエアロ 松浦双葉

11:30~11:50 初級Br

12:00~12:30 マスターズ (7日と14日は休講)

12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆

13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本 (7日は休講)

16:00~19:30 スイミングスクールのためレーン制限があります。

19:15~19:30 水中ウォーキング

19:35~19:55 初級Br・Fr

10:30~11:15 姿勢改善ヨガ 奥西さとし

11:10~11:30 水中ウォーキング

11:25~11:55 やさしい太極拳 奥西さとし

11:40~12:00 初級Ba・Bu

12:10~12:50 入門エアロ&ストレッチ 津守幸恵

12:10~12:40 フィンスイム

13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本 2日のみ

15:00~19:00 スイミングスクールのためレーン制限があります。

19:10~20:00 ピラティス 宮村知子

10:15~10:55 やさしいReebok マーシャルアーツ 津守幸恵

10:20~11:00 ベビースイミングのためレーン制限があります。

10:40~11:25 筋調整ヨガ カチューシャ廣本

11:10~11:40 アクアピクス 津守幸恵

11:45~12:45 自律神経調整ヨガ 池田佳世

12:00~12:30 中級4泳法

12:40~13:00 ワンポイントレッスン

13:00~13:50 ピラティス 伍賀洋子

14:00~14:45 ZUMBA TOMMY☆ (1,3週目) (3日 17日)

16:00~19:00 スイミングスクールのためレーン制限があります。

19:15~20:00 格闘技フィットネス K-REAL 奥西さとし (2, 4週目) (11日 25日)

19:30~19:50 水中ウォーキング 稲谷 (25日は休講)

20:00~20:20 初級Bu・Ba 稲谷 (25日は休講)

10:20~11:00 ベビースイミングのためレーン制限があります。

10:30~11:15 初級エアロ 津守幸恵

11:20~11:40 ダンベルウォーキング

11:45~12:15 初級Fr

12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆

13:00~19:30 スイミングスクールのためレーン制限があります。

17:00~18:00 プール利用不可 ※サウナ利用はできます。

10:30~12:30 スイミングスクールのためレーン制限があります。

17:00 閉館

7月と14日はアトヨムからダンベルウォーキングに変更となります。

7月7日は休講です。振替を2日(水)13:30~14:30に行います。

7月から新しく始まります。

10:45~11:15 アトヨム30

11:15~12:00 ハッピーエアロ 松浦双葉

11:30~11:50 初級Br

12:00~12:30 マスターズ (7日と14日は休講)

12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆

13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本 (7日は休講)

16:00~19:30 スイミングスクールのためレーン制限があります。

19:15~19:30 水中ウォーキング

19:35~19:55 初級Br・Fr

10:30~11:15 姿勢改善ヨガ 奥西さとし

11:10~11:30 水中ウォーキング

11:25~11:55 やさしい太極拳 奥西さとし

11:40~12:00 初級Ba・Bu

12:10~12:50 入門エアロ&ストレッチ 津守幸恵

12:10~12:40 フィンスイム

13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本 2日のみ

15:00~19:00 スイミングスクールのためレーン制限があります。

19:10~20:00 ピラティス 宮村知子

10:15~10:55 やさしいReebok マーシャルアーツ 津守幸恵

10:20~11:00 ベビースイミングのためレーン制限があります。

10:40~11:25 筋調整ヨガ カチューシャ廣本

11:10~11:40 アクアピクス 津守幸恵

11:45~12:45 自律神経調整ヨガ 池田佳世

12:00~12:30 中級4泳法

12:40~13:00 ワンポイントレッスン

13:00~13:50 ピラティス 伍賀洋子

14:00~14:45 ZUMBA TOMMY☆ (1,3週目) (3日 17日)

16:00~19:00 スイミングスクールのためレーン制限があります。

19:15~20:00 格闘技フィットネス K-REAL 奥西さとし (2, 4週目) (11日 25日)

19:30~19:50 水中ウォーキング 稲谷 (25日は休講)

20:00~20:20 初級Bu・Ba 稲谷 (25日は休講)

10:20~11:00 ベビースイミングのためレーン制限があります。

10:30~11:15 初級エアロ 津守幸恵

11:20~11:40 ダンベルウォーキング

11:45~12:15 初級Fr

12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆

13:00~19:30 スイミングスクールのためレーン制限があります。

17:00~18:00 プール利用不可 ※サウナ利用はできます。

10:30~12:30 スイミングスクールのためレーン制限があります。

17:00 閉館

7月と14日はアトヨムからダンベルウォーキングに変更となります。

7月7日は休講です。振替を2日(水)13:30~14:30に行います。

7月から新しく始まります。

10:45~11:15 アトヨム30

11:15~12:00 ハッピーエアロ 松浦双葉

11:30~11:50 初級Br

12:00~12:30 マスターズ (7日と14日は休講)

12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆

13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本 (7日は休講)

16:00~19:30 スイミングスクールのためレーン制限があります。

19:15~19:30 水中ウォーキング

19:35~19:55 初級Br・Fr

10:30~11:15 姿勢改善ヨガ 奥西さとし

11:10~11:30 水中ウォーキング

11:25~11:55 やさしい太極拳 奥西さとし

11:40~12:00 初級Ba・Bu

12:10~12:50 入門エアロ&ストレッチ 津守幸恵

12:10~12:40 フィンスイム

13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本 2日のみ

15:00~19:00 スイミングスクールのためレーン制限があります。

19:10~20:00 ピラティス 宮村知子

10:15~10:55 やさしいReebok マーシャルアーツ 津守幸恵

10:20~11:00 ベビースイミングのためレーン制限があります。

10:40~11:25 筋調整ヨガ カチューシャ廣本

11:10~11:40 アクアピクス 津守幸恵

11:45~12:45 自律神経調整ヨガ 池田佳世

12:00~12:30 中級4泳法

12:40~13:00 ワンポイントレッスン

13:00~13:50 ピラティス 伍賀洋子

14:00~14:45 ZUMBA TOMMY☆ (1,3週目) (3日 17日)

16:00~19:00 スイミングスクールのためレーン制限があります。

19:15~20:00 格闘技フィットネス K-REAL 奥西さとし (2, 4週目) (11日 25日)

19:30~19:50 水中ウォーキング 稲谷 (25日は休講)

20:00~20:20 初級Bu・Ba 稲谷 (25日は休講)

10:20~11:00 ベビースイミングのためレーン制限があります。