

大人のコースタイムスケジュール

時間	月		火		水		木		金		土		日	
	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
10:00														
10:30														
11:00	ウォーク 伊藤		流水 フリー ウォーク		流水 フリー ウォーク		アクアエアロ 島貴		ウォーク 今野					
11:30	サーキット 伊藤		ヨガ		ジョギング 生田目		ストレッチ 島貴		ジョギング 今野		ヨガ 栗野			
12:00			11:45~ ストレッチ 島貴		11:45~ 初めて プール 生田目		コア 島貴		ゆったり 今野		11:45~ 栗野			
12:30			12:15~ すいすい 生田目		機能改善 栗野		流水 フリー ウォーク		いきいき 体操 栗野		11:45~ ポール 栗野			
13:00	流水 フリー ウォーク		12:45~ リラックス 今野		らくらく 生田目		ゆったり 今野		いきいき 体操 栗野		12:45~ ポール 栗野			
13:30														
14:00	<p>※14:15/21:15には更衣室を退室していただけますよう、ご協力をお願いします。 都合によりプログラム・担当者変更がある場合がございますので、予めご了承下さい。</p>										<p>※土曜日・日曜日は フリーウォーク/フリースイムのみのご利用となります。 ※土曜日 10:00~14:00 (14:15更衣室退室) ※日曜日 10:00~13:00 (13:15更衣室退室)</p>		<p>《一般開放》 日曜日 14:00~16:00 会員 ¥100 会員家族 ¥300 会員同伴 ¥300 一般 ¥500 ※4月~11月</p>	
19:10														
19:30														
20:00	フリーウォーク		フリーウォーク		フリーウォーク		フリーウォーク		フリーウォーク		フリーウォーク			
20:30														
20:50														

◎お願い◎

- 透明度のあるキレイな水質を維持するために皆様のご協力をお願いします。
- ・プールに入る前にトイレを済ませて、十二分にシャワーを浴びて下さい。
 - ・化粧や整髪料は必ず落として下さい。
 - ・ケガの防止、衛生面から貴金属・時計類も外して下さい。
 - ・飛び込みは禁止です。
 - ・プール・スタジオでは、スタッフの指示に従って下さい。

※土曜日・日曜日の午後のご利用できません

午前	月曜日~土曜日	10:00~14:00 (14:30退館)
	日曜日	10:00~13:00 (13:30退館)
午後	月曜日~金曜日	19:10~20:50 (21:30退館)
《持ち物》	プール:水着・キャップ・ゴーグル・タオル	
	スタジオ:運動しやすい服・タオル・シューズ	

新レッスンのご案内

アクアエアロとは？

水特性(浮力・抵抗・水圧・水温)を利用した、有酸素運動です。コーチの動きを見ながら体を動かします。ゆっくりとした動作で行うので、初めての方でも、簡単に行うことができます。水中では、浮力の効果で膝や腰にも負担がかりません。
みなさんのご参加お待ちしております。

☆4月より、一般開放がはじまります。ご家族・ご友人を誘って来て下さい☆