

9月16日（月）敬老の日

| | スタジオ1 | スタジオ2 | プール・歩行浴 |
|-------|--------------------------------------|--|-------------------------------------|
| 10:30 | | | |
| 11:00 | スタートクラス 45 11:00～ 大森 | | ぽかぽかリング 30 11:00～荻谷 |
| 11:30 | | | |
| 12:00 | レギュラークラス 45 12:00～ 薄井 | ペルビックストレッチ 45 12:00～ 綿引 | 背泳ぎ45 《初級》 12:00～ 仲田 |
| 12:30 | | | |
| 13:00 | スタートステップ30 13:00～ 平野 | | |
| 13:30 | 定員30名 ↑ ローインパクト45 13:45～ 平野 | ファンクショナルローラー ピラティス45 13:30～ 石川 定員30名 ↑ | |
| 14:00 | | | |
| 14:30 | | | |
| 15:00 | ボディコンバット 60 14:45～ 石川 | | |
| 15:30 | | | |
| 16:00 | オリジナル45 16:00～ 安達 | ジュニア スクール 16:00 ～ 18:30 | ジュニア スクール 15:00 ～ 19:00 |
| 16:30 | | | |
| 17:00 | ボディアタック 60 17:00～ 安達 | 《クラシックバレエ》 | |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | | | |

祝日 施設利用時間

運動施設 10:00～19:45

温浴施設 10:00～19:50

閉館時間 20:00

※色分けしているクラスは初心者の方でも安心して参加いただけるレッスンです。

9月23日（月）振替休日

| | スタジオ1 | スタジオ2 | プール・歩行浴 |
|-------|--|--|-------------------------------------|
| 10:30 | | | ジュニアスクール 《泳力検定》 9:00～12:00 |
| 11:00 | スタートクラス 45 11:00～ 大森 | | ぽかぽかリング 30 11:00～荻谷 |
| 11:30 | | | |
| 12:00 | レギュラークラス 45 12:00～ 薄井 | ペルビックストレッチ 45 12:00～ 綿引 | 背泳ぎ45 《初級》 12:00～ 仲田 |
| 12:30 | | | |
| 13:00 | スタートステップ30 13:00～ 平野 | | |
| 13:30 | 定員30名 ↑ ローインパクト45 13:45～ 平野 | ファンクショナルローラー ピラティス45 13:30～ 石川 定員30名 ↑ | |
| 14:00 | | | |
| 14:30 | | | |
| 15:00 | ボディコンバット 60 LES MILLS BODYCOMBAT 100 15:00～ | | |
| 15:30 | | | |
| 16:00 | | ジュニア スクール 16:00 ～ 18:30 | ジュニア スクール 15:00 ～ 19:00 |
| 16:30 | ボディアタック 60 16:30～ 安達 | | |
| 17:00 | | 《クラシックバレエ》 | |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | | | |

祝日 施設利用時間

運動施設 10:00～19:45

温浴施設 10:00～19:50

閉館時間 20:00

※色分けしているクラスは初心者の方でも安心して参加いただけるレッスンです。