

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラックスプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラックスプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラックスプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラックスプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラックスプール	
10:00	10:30~11:15 ファンムープ 【辻中】 ★35名	10:30~11:15 ボディリセット 【広野】 ★30名		10:30~11:05 35min 歩 【田中 真】 ★25名	10:15~11:00 フィットネス パワーヨガ 【岡田】 ★40名	10:25~10:55 トップライド 【Yu-suke】 ★15名			10:30~11:15 エナジー ステップ 【堀田】 ★30名	10:30~11:15 ファンムープ 【桜木】 ★25名			10:30~11:15 メカダンス 【Tsubasa】 ★35名	10:30~11:15 運動療法 プログラム 【登録者のみ】 ★30名	10:30~11:00 アドバンススイム バタフライ 【後藤】 ★30名	10:30~11:15 アクアエアロ 【宮本】 ★25名	10:30~11:15 オリジナル ステップ 【和良】 ★30名	10:30~11:15 トップライド 【Tomo】 ★15名		10:45~11:30 アクア ウォーキング 【伊藤】 ★25名	
11:00	11:35~12:20 オリジナル ムーブ 【ラチンエアロ】 【大庭】 ★35名	11:45~12:30 ゆったり ハタヨガ 【遊場】 ★30名	11:30~12:00 親子スイミング スクール	11:40~12:15 35min 歩 【松原】 ★25名	11:30~12:10 シンプル ステップ 【生駒】 ★30名	11:15~12:00 太極拳 【立花】 ★30名	11:30~12:00 親子スイミング スクール		11:45~12:30 ハタヨガ 【堀田】 ★40名	12:00~12:40 シンプル ステップ 【坂本】 ★25名		11:30~12:15 ウェーブアクア 【田中 真】 ★25名	11:35~12:20 Live10 SHAPE 【Staff】 ★25名	11:30~12:00 親子スイミング スクール		11:35~12:20 ファンムープ 【中川】 ★35名	11:40~12:25 体調改善運動 【足裏】 【和良】 ★30名	11:30~12:00 親子スイミング スクール			
12:00	12:40~13:25 ヨガ& ピラティス Fusion 【大庭】 ★40名	12:50~13:25 35min 歩 【Staff】 ★30名	12:30~13:00 ビギナーズスイム 平泳ぎ 【田中 真】 ★30名		12:30~13:15 オリジナル ムーブ 【生駒】 ★35名	12:30~13:15 ジャズ ストレッチ 【初瀬】 ★30名	12:30~13:00 ビギナーズスイム バタフライ 【山下】 ★30名		12:50~13:35 メカダンス 【Tsubasa】 ★35名	13:05~13:40 35min 歩 【田辺】 ★25名	12:30~13:00 ビギナーズスイム 背泳ぎ 【石川】 ★30名	12:40~13:15 35min 歩 【大井】 ★35名	12:55~13:30 35min 歩 【岩井】 ★30名	12:30~13:00 ビギナーズスイム クロール 【三田村】 ★30名		12:50~13:50 ZUMBA 【中川】 ★35名	12:45~13:30 ラディカル パワー 【Yu-ya】 ★25名	12:30~13:00 ビギナーズスイム クロール 【岩井】 ★30名			
13:00		13:45~14:05 ストレッチボール 【横谷】 ★30名	13:15~13:45 レンタルコース 【1・2コース】 ※有料・要予約※		13:40~14:25 ユーバウンド 【Nao】 ★30名	13:35~14:05 ジャズ 【初瀬】 ★25名		14:00~14:35 35min 歩 【岩井】 ★30名	13:05~13:40 35min 歩 【田辺】 ★25名	13:15~13:45 レンタルコース 【1・2コース】 ※有料・要予約※	13:35~14:10 35min 歩 【岡田】 ★30名	13:35~14:10 35min 歩 【岡田】 ★30名	13:50~14:20 レンタルコース 【1・2コース】 ※有料・要予約※	13:15~13:45 レンタルコース 【1・2コース】 ※有料・要予約※	13:45~14:30 アクア エクササイズ 【松原】 ★25名		13:50~14:35 フアイトウ 【Yu-ya】 ★25名	13:15~13:45 レンタルコース 【1・2コース】 ※有料・要予約※	13:45~14:30 ウェーブアクア 【薄野】 ★25名		
14:00	14:00~14:40 シンプル ステップ 【吉原】 ★30名							14:05~14:50 ユーバウンド 【Yu-ya】 ★30名				14:45~15:30 アクアエアロ 【田辺】 ★25名									
15:00	15:00~15:45 ファンムープ 【吉原】 ★35名	15:15~16:15 キッズ 新体操 スクール		15:15~16:00 アクアZUMBA 【勝連】 ★25名																	
16:00																					
17:00	16:45~17:45 キッズ 新体操 スクール		15:00~19:00 キッズ スイミング スクール		16:00~18:00 キッズ ミュージカル スクール	16:15~18:35 バレエ スクール	15:00~19:00 キッズ スイミング スクール		17:30~18:30 キッズ 新体操 スクール	15:30~19:00 キッズ チアダンス スクール	15:00~19:00 キッズ スイミング スクール			17:10~18:10 キッズ 空手 スクール		16:30~17:30 キッズ 新体操 スクール	15:00~19:00 キッズ スイミング スクール		16:30~18:30 キッズ ミュージカル スクール	15:00~19:00 キッズ スイミング スクール	
18:00																					
19:00																					

LINE 公式アカウント

# 友だち募集中

@gs\_tsukashin

代行情報など  
多くの情報お届けしています。

タイムテーブルの見方	
（白文字）	リラックス・身体の調整をしていくクラス
（オレンジ）	シェイプアップ・脂肪燃焼が目的のクラス
（ピンク）	ダンスや振付を楽しむクラス
（黄緑）	ボディメイク・筋力アップを目指すクラス
（黒文字）	スマイルプログラム

- ※コロナウイルス感染防止のため、実施するプログラムは全て定員がございます。
- ※前のスタジオプログラム開始後からお並びいただけます。会話をお控えいただき、静かにお待ちください。
- ※各スタジオプログラム開始 30分前になりましたら、参加券を配布致します。参加券を受け取った後は他のエリアをご利用しながらお待ちください。
- ※各スタジオプログラム開始 15分前に再度各スタジオ前に参加券番号順に整列ください。番号順にご入場いただけます。
- ※スタジオプログラム参加の際は必ずマスクを着用ください。
- ※スマイルプログラムは、館内掲示をご覧ください。
- ※メインプール・リラックスプールにて実施するプログラムは、開始 10分前になりましたら各エリアにお集まりください。
- ※泳法プログラム時の使用コース数は、11人~20人⇒2コース、21人~30人⇒3コースと定めます。
- ※コロナウイルス感染防止のため、アクアプログラムでのツール(アクアミット等)の貸出はございません。
- ※平日は19:00までの営業になります。
- ※土曜日・日曜日は休館とさせていただきます。

### ~レッスン参加方法変更~

**下記のクラスは参加者を抽選とさせていただきます。**  
※抽選後に来館された場合参加できませんのでご了承ください。

**(月)11:35~ オリジナルムーブ 5/17.24**  
**(金)11:35~ ファンムープ 5/14.21.28**

11:00 2階ギャラリーにて番号札をお取りください。

11:05 抽選開始  
番号札をお持ちの方が抽選に参加して頂けます。

参加券配布  
抽選順にお並びください。

11:20 入場開始  
Aスタジオ前までお越しください。