

タイムスケジュール

24年 4月～

	月曜日		火曜日		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	
9:00	●午前 : 月曜日～土曜日 入館は 9時30分～ 鍵交換は 9時45分～ プール利用は 10時00～13:30 ●午後 : 月曜日～金曜日 入館は 19時30分～ 鍵交換は 19時45分～ プール利用は 19時30～21:30 土曜日 入館は 15時30分～ 鍵交換は 15時45分～ プール利用は 16時00～19:00												9:00
9:30													9:30
10:00													10:00
10:30	腰痛 初め プール 10:15～11:00	フリースイム&ウォーク 10:00～13:30	腰痛 初め プール 10:15～11:00	フリースイム&ウォーク 10:00～13:30	腰痛 初め プール 10:15～11:00	フリースイム&ウォーク 10:00～13:30	腰痛 初め プール 10:15～11:00	フリースイム&ウォーク 10:00～13:30	腰痛 初め プール 10:15～11:00	フリースイム&ウォーク 10:00～13:30	腰痛 初め プール 10:15～11:00	フリースイム&ウォーク 10:00～13:30	10:30
11:00	成人 11:00～12:00		成人 11:00～12:00		成人 11:00～12:00		成人 11:00～12:00		成人 11:00～12:00		成人 11:00～12:00		11:00
11:30	アクアビクス 12:00～	少人数 12:00～	アクアビクス 12:00～	少人数 12:00～	アクアビクス 12:00～	少人数 12:00～	アクアビクス 12:00～	少人数 12:00～	アクアビクス 12:00～	少人数 12:00～	アクアビクス 12:00～	少人数 12:00～	11:30
12:00													12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00	キッズ体操 13:45		キッズ体操 13:45		キッズ体操 13:45		キッズ体操 13:45		キッズ体操 13:45		キッズ体操 13:45		14:00
14:30	キッズ 14:00～14:45		キッズ 14:00～14:45		キッズ 14:00～14:45		キッズ 14:00～14:45		キッズ 14:00～14:45		キッズ 14:00～14:45		14:30
15:00	1体操		1体操		1体操		1体操		1体操		1体操		15:00
15:30	F-1・FC-1 15:00～16:00		A-1・AD-1 15:00～16:00		B-2 15:15～16:15		C-1・FC-1 15:00～16:00		D-1・AD-1 15:00～16:00		E-1 13:45～14:45		15:30
16:00	2体操		2体操		3体操		2体操		2体操		E-2 14:45～15:45		16:00
16:30	F-2・FC-2 16:15～17:15		A-2・AD-2 16:15～17:15		B-3 16:30～17:30		C-2・FC-2 16:15～17:15		D-2・AD-2 16:15～17:15		選手・育成 I・J 16:00～17:30		16:30
17:00	3体操		3体操		4体操		3体操		3体操		G 17:00～19:00		17:00
17:30	F-3・FC-3 17:15～18:15		A-3・AD-3 17:15～18:15		上級者 17:30～18:30		C-3・FC-3 17:15～18:15		D-3・AD-3 17:15～18:15		K 17:00～19:00		17:30
18:00	選手・育成 体操 17:15～18:15		選手・育成 体操 17:15～18:15		選手・育成 体操 17:15～18:15		選手・育成 体操 17:15～18:15		選手・育成 体操 17:15～18:15		空手 17:15～18:15		18:00
18:30	育成・選手 18:15～ I 19:30 J 19:45 G 20:00 K 20:15		育成・選手 18:15～ I 19:30 J 19:45 G 20:00 K 20:15		育成・選手 18:15～ I 19:30 J 19:45 G 20:00 K 20:15		育成・選手 18:15～ I 19:30 J 19:45 G 20:00 K 20:15		育成・選手 18:15～ I 19:30 J 19:45 G 20:00 K 20:15		閉館 19:30		18:30
19:00	ハタライ 20:00～20:30		ハタライ 20:00～20:30		ハタライ 20:00～20:30		ハタライ 20:00～20:30		ハタライ 20:00～20:30				19:00
19:30	マスターズ 20:30～21:00		マスターズ 20:30～21:00		マスターズ 20:30～21:00		マスターズ 20:30～21:00		マスターズ 20:30～21:00				19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30

休館日

※駐車場が大変混雑しておりますので館内利用後は速やかに退館をお願い致します。

注意
プログラムは都合により変更になることもございます。
予めご了承ください。