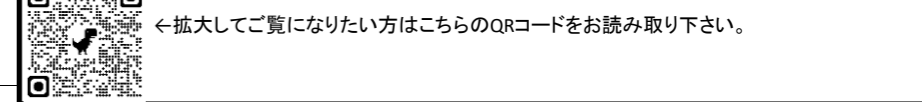


時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール		スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール
10:00	10:00 開館			10:00 開館			10:00 開館				10:00 開館			9:00 開館			9:00 開館		
10:20~10:50	ピラティス 西村		流水教室 10:20~11:20 ※5コース利用可能	ZUMBA AKIKO		10:00~11:45 富谷市立小・中学校 水泳授業 ※3コース利用可能	ポールde健康体操 岩崎		10:00~11:30 幼稚園 水泳授業 ※6コース利用可能		ヨガ 岩崎		10:00~11:45 富谷市立小・中学校 水泳授業 ※3コース利用可能	10:20~10:35 【ジムスモ】 ポールde健康体操		9:00~12:00 キッズ体育スクール		9:00~10:00 スクールのため 全エリア利用不可	
11:00~11:40	シンプルエアロ Low 小田島	11:00~11:15 【ジムスモ】 ビューティオブザ SHISEI	11:00~11:20 水泳入門 黒滝			6/2・9・16・23・30 実施		10:40~11:10 アクアピクス 宮城					10:40~11:20 Lati Lati CSLive					10:00~12:30 キッズスクール ※5コース利用可能	
11:50~12:30	健康体操 菅野		11:30~12:00 AQUASPLASH 黒滝	ヨガ 櫻井				11:05~11:35 SEAT FIGHTATAK 土田		11:30~12:00 初級水泳② 阿部(彰)				11:30~12:10 コンピネーション エアロ 加藤				10:00~14:00 キッズスクール ※5コース利用可能	
12:45~13:15	X-CORE DANCING CSLive		12:10~12:40 初級水泳④ 結城	12:05~12:45 コンピネーション エアロ 宮城		12:00~12:30 ★ アクアワーク & ジョグ 阿部(彰)		11:45~12:25 Feel Pilates 黒滝		12:05~12:35 中級水泳① 菊池			12:25~12:55 X-CORE TRAINING CSLive		12:10~12:40 ★ アクアワーク & ジョグ 阿部(彰)		12:30~13:10 SHAPE PUMP 黒滝		12:40~13:10 AQUADANCE 菊池
13:30~14:00	リズムライド CSLive		12:50~13:30 上級水泳① 結城	13:00~13:30 X-CORE RIDING CSLive		12:40~13:10 ★ 中級水泳③ 中沢		13:00~13:40 エアロ サーキット 荒井		12:45~13:35 スイム トレーニング 菊池			13:05~13:35 ポールde リラククス 黒滝		12:30~13:10 リズムライド CSLive		13:20~14:00 ★ 上級水泳② 中沢		13:20~14:10 スイム トレーニング 黒滝
15:00~19:00	キッズ体育 スクール		13:45~14:45 流水教室 ※5コース利用可能	13:45~14:25 Zen Yoga CSLive		13:20~14:00 ★ フィンスイム 菊池		14:00~14:40 ヨガ CSLive		13:00~15:00 流水教室 ※5コース利用可能			14:30~17:30 キッズ体育 スクール		13:20~13:50 リズムライド CSLive		14:00~14:20 CSLive		14:30~16:30 運動能力開発ス クール
16:30~20:00	ピラティス 荒井	19:00~19:10 【ジムスモ】 リンパフロー	15:00~16:30 キッズスクール 5コース利用可能	15:30~18:30 キッズダンス スクール		15:00~16:30 ★ キッズスクール 5コース利用可能		15:00~19:00 キッズ体育 スクール		15:00~16:30 キッズスクール 5コース利用可能			14:00~16:00 キッズスクール 1コース利用可能		14:00~14:20 CSLive		16:00~17:00 キッズスクール 3コース利用可能		17:45 施設利用終了 18:00 閉館
20:10~20:50	シンプル ステップ 宮城		16:30~20:00 キッズスクール 1コース利用可能	19:00~19:30 X-CORE DANCING CSLive		16:30~20:00 ★ キッズスクール 1コース利用可能		18:50~19:05 【ジムスモ】 ポールde健康体操		16:30~20:00 キッズスクール 1コース利用可能			16:30~20:00 キッズスクール 1コース利用可能		16:30~20:00 キッズスクール 1コース利用可能		17:15~18:15 流水教室 ※5コース利用可能		
21:00	施設利用 21:45まで 閉館 22:00		20:00~20:30 キッズスクール 3コース利用可能	20:10~20:40 スイム アラカルト		20:00~20:30 キッズスクール 3コース利用可能		20:00~20:30 パレトン 岡本		20:00~20:30 キッズスクール 3コース利用可能			20:40~21:10 ヒューティプロジェクト シリーズ CSLive		20:10~20:50 ピラティス 荒井		18:45 施設利用終了 19:00 閉館		

※特別営業日(6/25除く)：詳細は館内ポスターをご覧ください。

- ★ ←のマークがついているレッスンは、内容・時間が変更となったレッスンです。
- 👉 ←のマークがついているレッスンは、初めての方でも参加しやすいレッスンです。
- NEW ←のマークがついているレッスンは、内容・時間が変更となったレッスンです。  
・スタジオレッスンは全て定員制となります。  
各レッスン開始30分前に予約表をスタジオ前に設置します。  
参加希望の方は予約表に記名後、レッスンにご参加ください。

◎休館日のお知らせ・・・6月25日(木)  
◎特別営業日のお知らせ・・・6月18日までの毎週木曜日は振替営業日となります。ジムエリア・プールエリアのご利用が可能となっております。なお、スタジオ・プールレッスンはございません。予めご了承ください。



	初級・中級水泳・スイムアラカルト			上級水泳	
	4月	5月	6月	上級①	上級②
①	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	1週目 平泳ぎ	クロール
②	バタフライ	クロール	背泳ぎ	2・5週目 背泳ぎ	平泳ぎ
③	平泳ぎ	バタフライ	クロール	3週目 バタフライ	背泳ぎ
④	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	4週目 クロール	バタフライ

プールエリアでのスイムレッスンの泳法については、右に添付している通りになります。