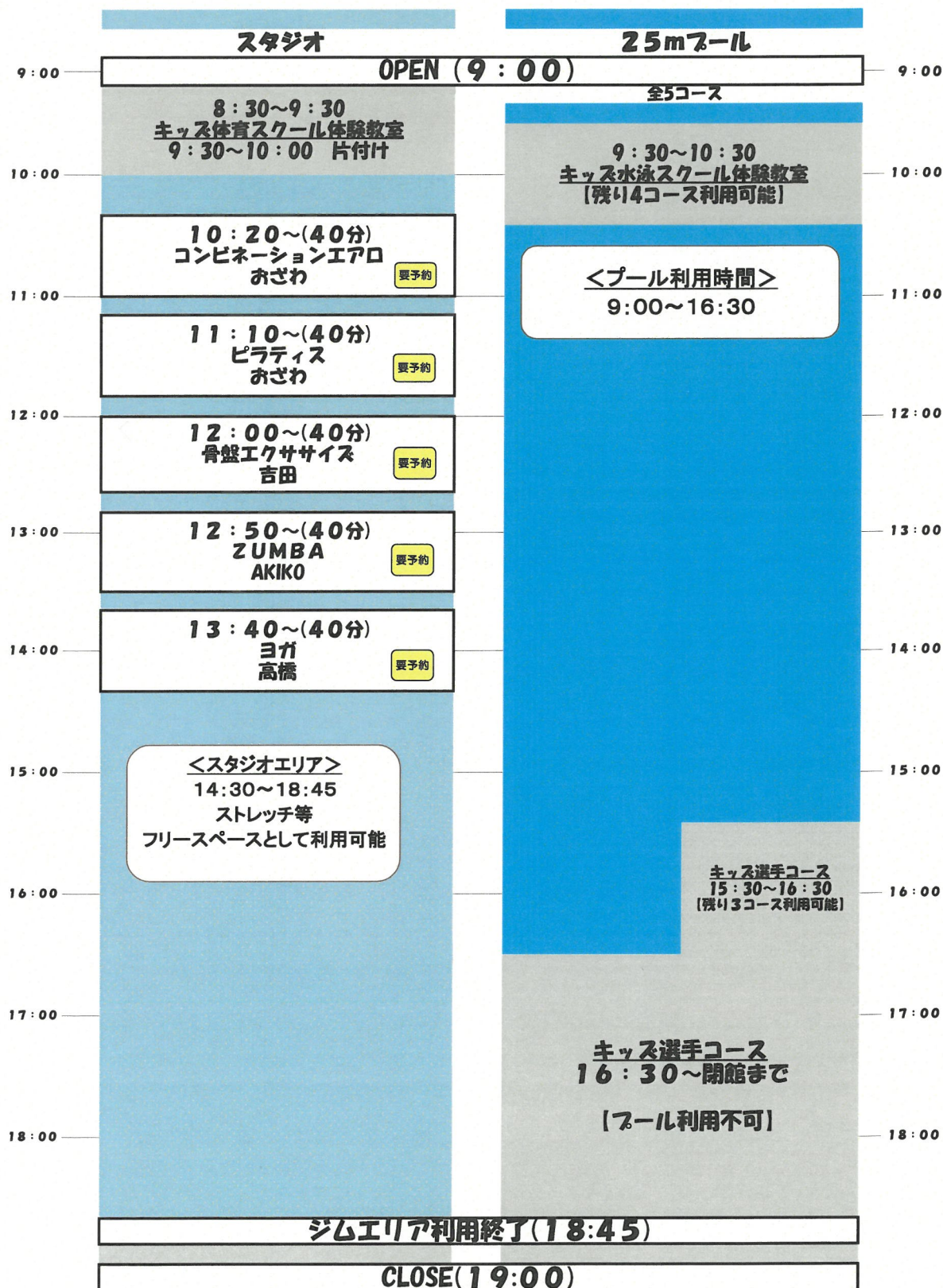


# 4月29日(水・祝)

## ～昭和の日～

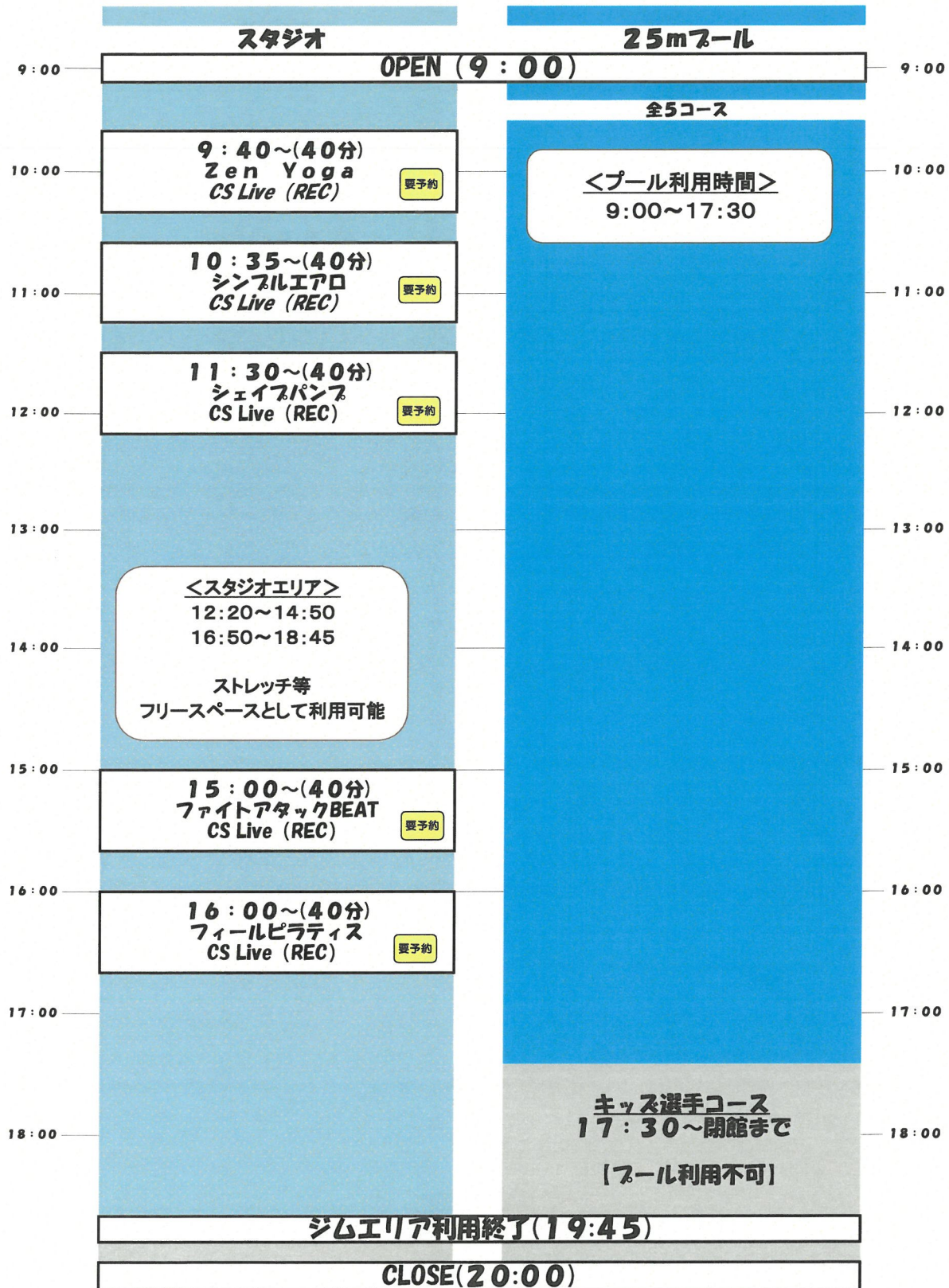
【営業時間】9時00分～19時00分(ジムエリアの利用は18時45分まで)  
 プールエリアは9時00分～16時30分までご利用可能  
 【24ジム無人時間】9時00分までご利用可能 19時00分よりご利用可能  
 \*5分前に一度ご退室いただきます。



# 5月2日(土)

## ～キッズスクールなし～

【営業時間】 9時00分～20時00分 (ジムエリアの利用は19時45分まで)  
 プールエリアは9時00分～17時30分までご利用可能  
 【24ジム無人時間】 9時00分までご利用可能 20時00分よりご利用可能  
 \* 5分前に一度ご退室いただきます。



# 5月4日(月・祝)

## ～みどりの日～

【営業時間】9時00分～19時00分(ジムエリアの利用は18時45分まで)  
 プールエリアは9時00分～15時15分までご利用可能  
 【24ジム無人時間】9時00分までご利用可能 19時00分よりご利用可能  
 \*5分前に一度ご退室いただきます。

スタジオ		25mプール	
9:00	OPEN (9:00)	9:00	OPEN (9:00)
10:00	SPECIAL 10:00～(40分) ★ラテンムーブメント★ AKIKO 要予約	10:00	全5コース ＜プール利用時間＞ 9:00～15:15 青梅市プール開放日 9:00～14:00
11:00	10:55～(40分) ZUMBA AKIKO 要予約	11:00	SPECIAL LESSON 《ラテンムーブメント》 大好評につき、祝日限定レッスン！ サルサ・サンバを中心に、音の取り方や ステップの踏み方を本格的に練習します。 普段のZUMBAのレッスンが さらに楽しくなりますよ！！
12:00	11:50～(40分) シェイプダンス CS Live (REC) 要予約	12:00	《泳ぎやすくなる為のエクササイズ》 12:50～(30分) スイマーの方必見！！ ただ何となく泳ぐ...からの脱出！ ご自身の身体の動きを知って、 速く楽に長く泳げるようにしませんか？ スイム会員様もご参加いただけます。 参加費:1,650円(税込)
13:00	SPECIAL 【予定】12:50～13:20 野村パーソナルトレーナーによる 「泳ぎやすくなる為のエクササイズ」 要予約 有料	13:00	キッズ水泳スクール 14:30～15:15 [残り4コース利用可能]
14:00	13:50～(40分) シンプルステップ 吉田 要予約	14:00	
15:00		15:00	
16:00	キッズ体育スクール 14:45～準備 15:30～幼児クラス 16:30～児童クラス 17:30～児童クラス 18:30～片付け	16:00	キッズ水泳スクール 15:15～準備 15:30～幼児クラス 16:30～児童クラス 17:30～児童クラス 18:30～片付け [プール利用不可]
17:00		17:00	
18:00		18:00	
ジムエリア利用終了(18:45)		ジムエリア利用終了(18:45)	
CLOSE(19:00)		CLOSE(19:00)	

# 5月6日(水・祝)

## ～憲法記念日 振替休日～

【営業時間】9時00分～19時00分(ジムエリアの利用は18時45分まで)  
 プールエリアは9時00分～15時15分までご利用可能  
 【24ジム無人時間】9時00分までご利用可能 19時00分よりご利用可能  
 \*5分前に一度ご退室いただきます。

	スタジオ	25mプール	
9:00	OPEN (9:00)		9:00
10:00		全5コース	10:00
		<プール利用時間> 9:00～15:15	
11:00	10:10～(40分) ピラティス おざわ <span>要予約</span>	<青梅屋内プール開放のお知らせ>	11:00
	SPECIAL コラボ 11:05～(40分) Wテール♥爆汗★エアロ 尾ざわ&尾ざき <span>要予約 無料</span>	対象 → 青梅市民 時間 → 9:00～14:00(利用は2時間まで) 料金 → 大人400円 小人100円(3歳～中学生以下) *キャッシュレス決済のみとなります その他 → オープンロッカーのみ利用可	
12:00	ドレスコード:ブルー を身につけてきてね(∇∇)/	※3歳から小学2年生のお子様は、高校生以上の方の同伴が1人につき1人必要と	12:00
	12:00～(40分) ファンクショナルトレーニング 吉田 <span>要予約</span>	検索  青梅屋内温水プール クラブご案内	
13:00	12:50～(40分) Fit Fun 尾崎 <span>要予約</span>		13:00
14:00	13:40～(40分) ヨガ 高橋 <span>要予約</span>		14:00
15:00		キッズ水泳スクール 14:30～15:15 [残り4コース利用可能]	15:00
16:00	キッズ体育スクール	キッズ水泳スクール	16:00
17:00	14:45～準備 15:30～幼児クラス 16:30～児童クラス 17:30～児童クラス 18:30～片付け	15:15～準備 15:30～幼児クラス 16:30～児童クラス 17:30～児童クラス 18:30～片付け [プール利用不可]	17:00
18:00			18:00
	ジムエリア利用終了(18:45)		
	CLOSE(19:00)		