Lesson Schedule　2025年5月

火

スタジオ	プール
11:00-12:00 エアロ(初中級) 宮越	
	12:00-12:45 水中ウォーキング 美斉津
13:00-14:00 エアロ(中級) 藤原	13:00-14:00 ヘルシークラス 坂本
	14:15-15:00 アクアビクス 高柳
14:30-15:15 エアロ(入門) 藤原	
	15:30-19:00 キッズスイミング 全コース 利用不可
	19:00-20:00 一般クラス 高柳
20:00-21:00 YOGA 川野	

水

スタジオ	プール
11:00-11:45 BodyWorkout 美斉津	
13:00-13:45 G-FIGHT 黒米	13:00-13:45 アクアビクス 美斉津
14:15-15:00 筋膜ストレッチ 黒米	
	15:30-19:00 キッズスイミング 全コース 利用不可
	19:00-19:45 水中ウォーキング 美斉津
20:00-20:45 G-FIGHT 黒米	

木

スタジオ	プール
11:00-12:00 エアロ(中級) 中山	11:00-12:00 婦人クラス (初中級) 高柳
	12:00-13:00 婦人クラス (上級) 美斉津
13:00-14:00 フラメンコ 大野	13:15-14:15 ヘルシークラス 坂本
14:30-15:30 YOGA 川野	
	15:30-19:00 キッズスイミング 全コース 利用不可
19:15-20:00 エアロ(初級) 中山	19:00-20:00 一般クラス 高柳
20:15-21:00 筋膜ストレッチ 坂本	

金

スタジオ	プール
11:00-12:00 YOGA 川野	11:00-12:00 婦人クラス (上級) 黒米
	12:00-13:00 婦人クラス (初中級) 岩渕
13:00-13:45 ZUMBA 川俣	13:30-14:15 アクアビクス 中山
14:30-15:00 G-FIGHT 黒米	14:30-15:15 水中ウォーキング 坂本
	15:30-19:00 キッズスイミング 全コース 利用不可
16:30-17:30 キッズダンス	
17:40-18:40 キッズダンス	
19:15-20:00 エアロ(中上級) 中山	
20:15-21:00 YOGA 中山	

土

スタジオ	プール
11:00-11:45 エアロ(初級) 宮越	11:00-11:45 ベビー 高柳
	12:00-12:45 水中ウォーキング 坂本
13:00-14:00 エアロ(中級) 濱中	
	14:30-17:30 キッズスイミング 全コース 利用不可
	18:00-18:45 アクアビクス 黒米

日

スタジオ	プール
11:00-11:45 エアロ(初級) 中山	11:00-14:15 キッズスイミング 2-3コース 利用不可
12:30-13:30 YOGA 中山	
15:00-15:45 G-FIGHT 黒米	
16:00-16:45 筋膜ストレッチ 黒米	

【営業時間】
火～土　10:30～22:00
日 / 祝　10:30～19:00

【休館日】
毎週月曜日

5/1(木) 5/2(金) 5/3(土)
スイミングスクールレッスンお休み

5月3日（祝・土）

スタジオ	プール
11:00-11:45 エアロ(初級) 宮越	
13:00-14:00 エアロ(中級) 濱中	

5月6日（祝・火）

スタジオ	プール
11:00-12:00 エアロ(初中級) 宮越	
	12:00-12:45 水中ウォーキング 美斉津
13:00-14:00 エアロ(中級) 藤原	13:00-14:00 ヘルシークラス 坂本
	14:15-15:00 アクアビクス 高柳
14:30-15:15 エアロ(入門) 藤原	
	15:30-19:00 キッズスイミング 全コース 利用不可
	19:00-20:00 一般クラス 高柳

【プールエリアのコース制限について】
15:30～19:00　プール利用不可
採暖室利用時間
10:30～15:30　17:45～19:00

レッスン開始後の途中入場は禁止となります。レッスンの変更は館内掲示・HPにてお知らせします。　【埼玉県SDGs推進協力】 レッスンスケジュール表は当社HPからご確認いただくなどSDGsにご協力をお願いします。