

※4月30日現在(変更になる場合もございます)

日	曜日	予定行事	場所	一般開放		教室	時間	場所	「水の広場」水泳教室 25mコースは一般利用できません。		トレーニング室
				時間	曜日				教室	時間	
1	土			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン 体幹トレーニング 10:00-11:00 ビューティシェイプヨガ 19:30-20:30	文化ホール	子ども・はじめて水泳 13時 13:00-14:00 子ども・はじめて水泳 14時 14:00-15:00 子ども・はじめて水泳 15時 15:00-16:00 子ども水泳・初級 16:00-17:00	ボディメイクレッスン 13:00-14:00	
2	日			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○					
3	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○				トビウオスイミングクラブ 18:15-19:30	
4	火			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン 体幹トレーニング 11:00-12:00	文化ホール			
5	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○					
6	木			アリーナ ランニング	18:30-21:30	×	習字一般 9:30-11:30 太極拳 10:00-11:30 小・中学生習字 17時半 17:30-19:00 ピラティス 19:30-20:30 ワンコイン キャンドルライト・アロマヨガ 19:30-20:30	アトリエ 文化ホール アトリエ 文化ホール 第1・2学習室			
7	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	体幹トレーニング 11:00-12:00	文化ホール	誰でも水中運動 14:00-15:00		
8	土	おはなし会 15:30-16:00	絵本コーナー	アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン 体幹トレーニング 10:00-11:00 ビューティシェイプヨガ 19:30-20:30	文化ホール	トビウオスイミングクラブ 9:00-12:30 子ども・はじめて水泳 13時 13:00-14:00 子ども・はじめて水泳 14時 14:00-15:00 子ども・はじめて水泳 15時 15:00-16:00 子ども水泳・初級 16:00-17:00 一般水泳 18:00-19:00 一般水泳(メドレーコース) 19:00-20:00	ボディメイクレッスン 13:00-14:00	
9	日			アリーナ ランニング	9:00-17:30	×	茶道(裏千家) 13:00-15:00	茶道館			
10	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ゆったりYOGA 10:00-11:00 ラピカ子ども将棋教室 17:30-19:00	文化ホール 第3・4学習室	トビウオスイミングクラブ 18:15-19:30	初回講習 14:00- 19:00-	
11	火			アリーナ ランニング	19:00-21:30	×	ワンコイン 体幹トレーニング 11:00-12:00 ゆっくりにアロピクス 13:30-14:30 小学生・習字 16:00-17:30 小・中学生習字 17時半 17:30-19:00 ZUMBA 19:30-20:30	アリーナ アトリエ 文化ホール	アクアピクス 10:00-11:00 ワンコイン 楽しい水泳教室 11:10-12:10 子ども・はじめて水泳 16:30-17:30 子ども水泳・初級 17:30-18:30		
12	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	踏み台運動 10:00-11:00 ワンコイン バランスコーディネーション 11:15-12:00 ピラティス(ビギナー) 13:30-14:30 わくわくキッズダンス 17:00-18:00 ステップエクササイズ 19:30-20:30	文化ホール	水中歩行 9時半 9:30-10:25 水中歩行 10時半 10:30-11:25 子ども水泳・中級 17:00-18:00 子ども水泳・メドレー 18:00-19:00		
13	木			アリーナ ランニング	18:30-21:30	×	習字一般 9:30-11:30 太極拳 10:00-11:30 小・中学生習字 17時半 17:30-19:00 ピラティス 19:30-20:30 ワンコイン キャンドルライト・アロマヨガ 19:30-20:30	アトリエ 文化ホール アトリエ 文化ホール 第1・2学習室	誰でも水中運動 14:00-15:00 刈っこ水泳部 16:00-17:00 子ども水泳・中級 17:00-18:00 子ども水泳・メドレー 18:00-19:00		
14	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	体調改善コンディショニング 9:30-10:45 体幹トレーニング 11:00-12:00 ワンコイン ZUMBA 19:30-20:30 ワンコイン ピラティスde姿勢改善 19:30-20:30	文化ホール 第1・2学習室	誰でも水中運動 14:00-15:00 刈っこ水泳部 16:00-17:00 子ども水泳・中級 17:00-18:00 子ども水泳・メドレー 18:00-19:00		
15	土			アリーナ ランニング	9:00-17:30	×	ワンコイン 体幹トレーニング 10:00-11:00 楽しい食器づくり 13:30-15:30 ビューティシェイプヨガ 19:30-20:30	文化ホール 陶芸工房 文化ホール	トビウオスイミングクラブ 9:00-12:30 子ども・はじめて水泳 13時 13:00-14:00 子ども・はじめて水泳 14時 14:00-15:00 子ども・はじめて水泳 15時 15:00-16:00 子ども水泳・初級 16:00-17:00		
16	日			アリーナ ランニング	9:00-16:30	×			一般水泳 18:00-19:00 一般水泳(メドレーコース) 19:00-20:00	ボディメイクレッスン 13:00-14:00 初回講習 19:00-	
17	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ゆったりYOGA 10:00-11:00	文化ホール	トビウオスイミングクラブ 18:15-19:30		
18	火			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン 体幹トレーニング 11:00-12:00 ゆっくりにアロピクス 13:30-14:30 小学生・習字 16:00-17:30 小・中学生習字 17時半 17:30-19:00 ZUMBA 19:30-20:30	文化ホール アトリエ 文化ホール	アクアピクス 10:00-11:00 ワンコイン 楽しい水泳教室 11:10-12:10 子ども・はじめて水泳 16:30-17:30 子ども水泳・初級 17:30-18:30		
19	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	踏み台運動 10:00-11:00 ワンコイン バランスコーディネーション 11:15-12:00 ピラティス(ビギナー) 13:30-14:30 小学生・習字 16時 16:00-17:30 小・中学生習字 17時半 17:30-19:00 わくわくキッズダンス 17:00-18:00 ステップエクササイズ 19:30-20:30	文化ホール アトリエ 文化ホール	水中歩行 9時半 9:30-10:25 水中歩行 10時半 10:30-11:25 子ども水泳・中級 17:00-18:00 子ども水泳・メドレー 18:00-19:00	初回講習 14:00- 19:00-	
20	木			アリーナ ランニング	18:30-21:30	×	習字一般 9:30-11:30 太極拳 10:00-11:30 小・中学生習字 17時半 17:30-19:00	アトリエ 文化ホール アトリエ	誰でも水中運動 14:00-15:00 刈っこ水泳部 16:00-17:00 子ども水泳・中級 17:00-18:00 子ども水泳・メドレー 18:00-19:00		
21	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	体調改善コンディショニング 9:30-10:45 体幹トレーニング 11:00-12:00	アリーナ	誰でも水中運動 14:00-15:00 刈っこ水泳部 16:00-17:00 子ども水泳・中級 17:00-18:00 子ども水泳・メドレー 18:00-19:00		
22	土	おはなし会 15:30-16:00	絵本コーナー	アリーナ ランニング	9:00-17:30	×			トビウオスイミングクラブ 9:00-12:30		
23	日			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	茶道(裏千家) 13:00-15:00	茶道館	一般水泳 18:00-19:00 一般水泳(メドレーコース) 19:00-20:00		
24	月	<b>休館日</b>									
25	火			アリーナ ランニング	19:00-21:30	×	ゆっくりにアロピクス 13:30-14:30 小学生・習字 16:00-17:30 小・中学生習字 17時半 17:30-19:00 ZUMBA 19:30-20:30	アリーナ アトリエ 文化ホール	アクアピクス 10:00-11:00 ワンコイン 楽しい水泳教室 11:10-12:10 子ども・はじめて水泳 16:30-17:30 子ども水泳・初級 17:30-18:30		
26	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	踏み台運動 10:00-11:00 ワンコイン バランスコーディネーション 11:15-12:00 ピラティス(ビギナー) 13:30-14:30 小学生・習字 16時 16:00-17:30 小・中学生習字 17時半 17:30-19:00 わくわくキッズダンス 17:00-18:00 ステップエクササイズ 19:30-20:30	文化ホール アトリエ 文化ホール	水中歩行 9時半 9:30-10:25 水中歩行 10時半 10:30-11:25 子ども水泳・中級 17:00-18:00 子ども水泳・メドレー 18:00-19:00	初回講習 14:00- 19:00-	
27	木			アリーナ ランニング	18:30-21:30	×	習字一般 9:30-11:30 太極拳 10:00-11:30 ピラティス 19:30-20:30 ワンコイン キャンドルライト・アロマヨガ 19:30-20:30	アトリエ 文化ホール 第1・2学習室	誰でも水中運動 14:00-15:00 刈っこ水泳部 16:00-17:00 子ども水泳・中級 17:00-18:00 子ども水泳・メドレー 18:00-19:00		
28	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	体調改善コンディショニング 9:30-10:45 体幹トレーニング 11:00-12:00 ワンコイン ZUMBA 19:30-20:30 ワンコイン ピラティスde姿勢改善 19:30-20:30	文化ホール 第1・2学習室	誰でも水中運動 14:00-15:00 刈っこ水泳部 16:00-17:00 子ども水泳・中級 17:00-18:00 子ども水泳・メドレー 18:00-19:00		
29	土			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン 体幹トレーニング 10:00-11:00 楽しい食器づくり 13:30-15:30 ビューティシェイプヨガ 19:30-20:30	文化ホール 陶芸工房 文化ホール	トビウオスイミングクラブ 9:00-12:30 子ども・はじめて水泳 13時 13:00-14:00 子ども・はじめて水泳 14時 14:00-15:00 子ども・はじめて水泳 15時 15:00-16:00 子ども水泳・初級 16:00-17:00	ボディメイクレッスン 13:00-14:00 初回講習 19:00-	
30	日			アリーナ ランニング	9:00-18:30	○			一般水泳 18:00-19:00 一般水泳(メドレーコース) 19:00-20:00	初回講習 14:00- 19:00-	
31	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ゆったりYOGA 10:00-11:00 ラピカ子ども将棋教室 17:30-19:00	文化ホール 第3・4学習室	トビウオスイミングクラブ 18:15-19:30		