

※7月30日現在 (変更になる場合もございませぬ)

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	
				教室	時間				教室	時間		
1	日	本のお中元	特設コーナー	アリーナ ランニング	11:30-19:30	×	夏野菜料理教室	10:00-12:30	調理学習室	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-	
2	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		
3	火			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ゆっくりにアロピクス 小学生・習字 小・中学生習字 17時半 ZUMBA	13:30-14:30 16:00-17:30 17:30-19:00 19:30-20:30	文化ホール アトリエ	アクアピクス ワンコイン 楽しい水泳教室 子どもはじめて水泳 子ども水泳・初級		
4	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	踏み台運動 ワンコイン バランスコーディネーション ピラティス(ビギナー) 小学生・習字 わくわくKids Dance 小・中学生習字 17時半 ステップエクササイズ	10:00-11:00 11:15-12:00 13:30-14:30 16:00-17:30 17:00-18:00 17:30-19:00 19:30-20:30	文化ホール アトリエ	水中歩行 9時半 水中歩行 10時半 子ども水泳・中級 子ども水泳・メドレー		
5	木			アリーナ ランニング	18:30-21:30 9:00-21:30	×	習字一般 太極拳 小・中学生習字 ピラティス	9:30-11:30 10:00-11:30 17:30-19:00 19:30-20:30	アトリエ 文化ホール アトリエ 文化ホール	一般水泳 13:30-14:30		
6	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 体幹トレーニング	9:30-10:45 11:00-12:00	文化ホール	誰でも水中運動 刈っこ水泳部 子ども水泳・中級 子ども水泳・メドレー		
7	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 楽しい食器づくり ビューティシェイプヨガ	10:00-11:00 13:30-15:30 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 子どもはじめて水泳 13時 子どもはじめて水泳 14時 子どもはじめて水泳 15時 子ども水泳・初級		
8	日	夜のおはなし会 19:00-20:00	文化ホール	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			
9	月	絵本でSGDs 10:00-11:30	アトリエ	アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ゆったりYOGA ラピカ子ども将棋教室	10:00-11:00 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		
10	火			アリーナ ランニング	19:00-21:30 9:00-21:30	×	ゆっくりにアロピクス 小学生・習字 小・中学生習字 17時半 ZUMBA	13:30-14:30 16:00-17:30 17:30-19:00 19:30-20:30	文化ホール アトリエ			
11	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ピラティス(ビギナー) 小学生・習字 わくわくKids Dance 小・中学生習字 17時半 ステップエクササイズ	13:30-14:30 16:00-17:30 17:00-18:00 17:30-19:00 19:30-20:30	文化ホール アトリエ			
12	木			アリーナ ランニング	18:30-21:30 9:00-21:30	×	習字一般 太極拳 小・中学生習字 ピラティス	9:30-11:30 10:00-11:30 17:30-19:00 19:30-20:30	アトリエ 文化ホール アトリエ 文化ホール	一般水泳 13:30-14:30		
13	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○						
14	土			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 9:00-12:30		
15	日	特別休館日										
16	月			アリーナ ランニング	9:00-17:30 9:00-21:30	×	ゆったりYOGA ラピカ子ども将棋教室	10:00-11:00 17:30-19:00	文化ホール 第3・4学習室		初回講習 14:00- 19:00-	
17	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 小学生・習字 小・中学生習字 17時半	11:00-12:00 16:00-17:30 17:30-19:00	アリーナ 2体会議室	アクアピクス ワンコイン 楽しい水泳教室 子どもはじめて水泳 子ども水泳・初級		
18	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	踏み台運動 ワンコイン バランスコーディネーション ピラティス(ビギナー) 小学生・習字 わくわくKids Dance 小・中学生習字 17時半 ステップエクササイズ	10:00-11:00 11:15-12:00 13:30-14:30 16:00-17:30 17:00-18:00 17:30-19:00 19:30-20:30	アリーナ 2体会議室 アリーナ 2体会議室	子ども水泳・中級 子ども水泳・メドレー		
19	木			アリーナ ランニング	18:30-21:30 9:00-21:30	×	習字一般 太極拳 小・中学生習字	9:30-11:30 10:00-11:30 17:30-19:00	第3・4学習室 アリーナ 2体会議室	一般水泳 13:30-14:30		
20	金			アリーナ ランニング	9:00-13:30 9:00-21:30	×				誰でも水中運動 刈っこ水泳部 子ども水泳・中級 子ども水泳・メドレー		
21	土			アリーナ ランニング	9:00-17:30	×	楽しい食器づくり ビューティシェイプヨガ	13:30-15:30 19:30-20:30	陶芸工房 第2体育館	トビウオスイミングクラブ 子どもはじめて水泳 13時 子どもはじめて水泳 14時 子どもはじめて水泳 15時 子ども水泳・初級		
22	日			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○				一般水泳 一般水泳(メドレーコース)		
23	月	休館日										
24	火			アリーナ ランニング	19:00-21:30 9:00-21:30	×	ゆっくりにアロピクス	13:30-14:30	文化ホール	アクアピクス ワンコイン 楽しい水泳教室 子どもはじめて水泳 子ども水泳・初級		初回講習 14:00- 19:00-
25	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	踏み台運動 ワンコイン バランスコーディネーション わくわくKids Dance ステップエクササイズ	10:00-11:00 11:15-12:00 17:00-18:00 19:30-20:30	文化ホール	水中歩行 9時半 水中歩行 10時半 子ども水泳・中級 子ども水泳・メドレー		
26	木			アリーナ ランニング	18:30-21:30 9:00-21:30	×	習字一般 ピラティス	9:30-11:30 19:30-20:30	アトリエ 文化ホール	一般水泳 13:30-14:30		
27	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 体幹トレーニング	9:30-10:45 11:00-12:00	文化ホール	誰でも水中運動 刈っこ水泳部 子ども水泳・中級 子ども水泳・メドレー		
28	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	9:00-18:30	×	やわらかお肉の作り方 ワンコイン 体幹トレーニング ビューティシェイプヨガ	10:00-12:00 10:00-11:00 19:30-20:30	調理学習室 文化ホール	トビウオスイミングクラブ 子どもはじめて水泳 13時 子どもはじめて水泳 14時 子どもはじめて水泳 15時 子ども水泳・初級		
29	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 一般水泳(メドレーコース)		
30	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ゆったりYOGA ラピカ子ども将棋教室	10:00-11:00 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		
31	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 ゆっくりにアロピクス ZUMBA	11:00-12:00 13:30-14:30 19:30-20:30	文化ホール	アクアピクス ワンコイン 楽しい水泳教室 子どもはじめて水泳 子ども水泳・初級		