

2026年1月4日(日)~6日(火)

タイムスケジュール

1月4日(日)			1月5日(月)			1月6日(火)		
スタジオ	多目的ホール	プール	スタジオ	多目的ホール	プール	スタジオ	多目的ホール	プール
		レッスン			フリー			
9:30								
10:00								
11:00	■10:30~11:00 YOGA EARTH 福葉<定員制>		10:30~11:30 新春特別 ウォーキング 成田・相庭					
12:00	11:30~12:15 パワー 福葉<定員制>							
13:00	■12:45~13:30 オキシジェン 福葉<定員制>							
14:00								
15:00								
16:00	15:00~16:30 西館受託事業							
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								

スタジオ・多目的ホールプログラム 注意事項

- スタジオへの入室は各プログラム15分前からとなります。
- レッスンへの途中参加は身体に過度の負担をかける為、お止めください。
- スタジオ入室待ち中の荷物を置いての場所取りはできません。※荷物のみ置いてある場合はスタッフが一時的にお預かりする場合があります。
- 定員制プログラムは開始30分前に予約(代筆不可)が必要となります。
- 体調不良など急を要す時以外の途中退出はご遠慮ください。

プールプログラム・フリー利用 注意事項

- レッスンへの途中参加は身体に過度の負担をかける為、お止めください。
- コース案内版に従ってご利用ください。
- プログラム開始15分後の参加はご遠慮ください。15分を過ぎても参加者がいない場合はプログラムを休講させていただきます。
- レッスン中、体調不良など急を要す時以外の途中退出はご遠慮ください。
- 道具は他の会員のご迷惑にならないようご使用ください。



2026年1月7日(水)~9日(金)

タイムスケジュール

1月7日(水)			1月8日(木)			1月9日(金)		
スタジオ	多目的ホール	プール	スタジオ	多目的ホール	プール	スタジオ	多目的ホール	プール
		レッスン			フリー			
9:30								
10:00								
11:00	■10:30~11:00 オキシジェン 福葉<定員制>		10:30~11:30 ストレッチ&ボール 成田<定員制>		10:00~12:00 利用不可	10:30~11:00 オキシジェン 福葉<定員制>		10:30~11:30 スイムレッスン 中級=裕樹上級=成田
12:00			11:30~12:00 YOGA 池松			11:15~12:15 パワ-60 福葉<定員制>		11:15~12:00 メガダンス 福葉
13:00			12:45~13:15 ハイパーC 福葉<定員制>		10:00~14:30 ウォーカ& スイム	12:30~13:30 マスター成田	11:20~12:00 ペニー スイミング	11:15~12:15 スイムレッスン 初心=相庭初級=裕樹
14:00			13:30~14:00 リラックスボール 福葉<定員制>		13:30~14:15 水中ウォーカ& ジョギング 相庭		12:15~13:00 YOGA 池松	12:20~13:20 アドバンス 相庭
15:00			14:30~15:30 ボディメイク スクール(有料)		14:30~19:00 利用不可	13:30~17:00 フリー卓球	13:30~17:00 フリー卓球	14:30~15:30 おとなの1日 短期水泳教室 ①&②【有料】
16:00			15:00~15:40 水泳スクール ジュニア(プライベート)			14:30~19:00 利用不可		14:30~15:30 おとなの1日 短期水泳教室 ③&④【有料】
17:00			16:00~16:40 水泳スクール ジュニア(プライベート)			15:00~17:00 フリー卓球		14:30~15:30 おとなの1日 短期水泳教室 ⑤&⑥【有料】
18:00			16:00~16:40 水泳スクール ジュニア(プライベート)			16:00~17:00 利用不可		14:30~19:00 利用不可
19:00			18:00~19:30 水泳スクール選手			17:00~18:00 18:00~19:30 水泳スクール選手		18:00~19:30 水泳スクール選手
20:00								
21:00								

☆おとなの泳法別1日短期水泳教室 開催☆

◎開催日→2026年1月7日(水)、8日(木)、9日(金) ◎指導時間→14時30分~15時30分

◎定員→各コース4名 ◎参加費→1,650円(税込) ◎対象→おとなフィットネス会員

【1月7日(水)開催コース】

- クロールコース 担当:成田
- 平泳ぎコース 担当:相庭

【1月8日(木)開催コース】

- 背泳ぎコース 担当:成田
- バタフライコース 担当:相庭

【1月9日(金)開催コース】

- 初心<基礎>コース 担当:成田
- 4泳法コース 担当:相庭

※詳しくは館内POPまたはチラシをご確認ください！たくさんのご参加お待ちしております！！