



4/29

4/30

5/1

5/2

5/3

→ 4/27

4/28

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	朝のストレッチ 10:20～10:35	朝のストレッチ 10:20～10:35	朝のヨガ 10:20～11:10	令和のストレッチ 10:20～10:35	Gバンド 10:20～10:40	ペルコン 10:40～11:00定員12名	朝のヨガ 10:20～11:00
11:00	ヨガ(講堂にて) 10:45～11:45	美姿勢ストレッチヨガ ～体幹編～ 11:00～12:00	凛ポディピラティス ～目指せマイナス1cm～ 11:30～12:30	ベリーダンス エクササイズ 11:20～12:20	楽しくウォーキング 11:10～11:30	バランストレーニング 11:10～11:30	美脚体操 11:20～11:40
12:00		体幹を意識したヨガを 体験いただけます	コアを引き締めながら 筋肉をたくさん使います	バレエの動きに肩こり・腰痛 予防の体操も行います		ペルコン フォームローラーを使い、 骨盤のゆがみの調 整を図ります	顔の筋肉本来の動きを 取り戻し、若返り効果 を目指します
13:00	美・姿・骨盤バンド(BCB) 13:10～13:50定員15名	アロマシエスタ 13:00～13:30	美姿勢バレエ体操 ～肩こり・腰痛予防～ 13:00～14:00	美姿勢ストレッチヨガ 13:00～14:00	アロマシエスタ 13:00～13:30	ヨガ 13:30～14:10	フェイスリンパ コンディショニング 14:00～14:40
14:00	かんたん骨盤体操 14:15～14:35定員12名	ウェストシェイプ 14:10～14:30	令和のピラティス 14:10～14:40	ウエストシェイプ 14:10～14:30	ヨガ 13:45～14:45	美脚体操 14:30～14:50	ウエストシェイプ 14:50～15:10
15:00	ソラコン 14:45～15:30定員12名	からだいきいき体操 15:05～15:40	令和のウェストシェイプ 15:10～15:30	スローリズム体操 15:15～15:35	ボディシェイプ 15:10～15:40		ムエタイシェイプ 15:30～16:00
16:00	バランス体操 15:45～16:05	平成最後の ムエタイシェイプ 16:00～16:30	新時代のプログラム をお楽しみ下さい	音楽に合わせて簡単な 動作を楽しみます	ルーシーダットン 16:00～16:50	ニュースポーツ講座 15:30～16:30	
17:00	ボディシェイプ 16:15～16:45		エンジョイダンス 16:30～17:30	ムエタイシェイプ 15:50～16:20			
18:00	ソラコン フォームローラーを 使い、胸郭の動きを改 善し、肩こり、猫背の 姿勢改善を図ります	平成最後のムエタイ シェイプをお楽しみ下さい		小松のスペシャル インストラクターが 担当します！			
19:00							
20:00							
21:00							

※4月27日（土）～5月6日（月）10：00～19：00 無料開放いたします。＊温泉は有料となります

※利用者多数の場合は入場を制限する場合がございます。あらかじめご了承ください。

※レッスンは変更となる場合がございます。



5/6

5/4

5/5

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
朝のストレッチ 10:20～10:35					ローラーストレッチ 10:40～11:00定員12名	朝のヨガ 10:20～11:00
11:00						
ヨガ(講堂にて) 10:45～11:45					体幹バランス体操 11:10～11:30	美脚体操 11:20～11:40
12:00						
13:00						
美・姿・骨盤バンド(BCB) 13:10～13:50定員15名					ヨガ 13:30～14:10	フェイスリンパ コンディショニング 14:00～14:40
14:00						
かんたん骨盤体操 14:15～14:35定員12名					美脚体操 14:30～14:50	ウエストシェイプ 14:50～15:10
15:00						
ソラコン 14:45～15:30定員12名					ニュースポーツ講座 15:30～16:30	ムエタイシェイプ 15:30～16:00
16:00						
バランス体操 15:45～16:05					ムエタイシェイプ 16:45～17:15	
17:00						
ボディシェイプ 16:15～16:45						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						

顔の筋肉本来の働きを
取り戻し、若返り効果を
目指します

下半身の筋肉をたくさ
ん使って、美しい脚を
目指しましょう！

ムエタイという格闘技
の動きを取り入れ、全
身のシェイプアップを
図ります。

ソラコン
フォームローラーを
使い、胸郭の動きを改善
し、肩こり、猫背の
姿勢改善を図ります

**ゴールデンウィーク
最終日にガンガン筋肉
を追込みましょう！**

※4月27日（土）～5月6日（月）10：00～19：00 無料開放いたします。＊温泉は有料となります
※利用者多数の場合は入場を制限する場合がございます。あらかじめご了承ください。
※レッスンは変更となる場合がございます。



4/29		4/30	5/1	5/2	5/3	→4/27	4/28	
月		火	水	木	金	土	日	
10:00	平成ラストレッシン 10:15～11:15	ベビースイミング (0・1・2才) 10:15～11:00		令和スイミング 10:15～11:15	ベビースイミング (0・1・2才) 10:15～11:00	ごちゃまぜスイミング (未就学～) 10:15～11:15	ごちゃまぜスイミング (未就学～) 10:15～11:15	10:00
11:00	平成ラストレッシン 11:20～12:20	パワーアクア 11:10～12:10	シンクロ発表会 11:00～11:30	令和スイミング 11:20～12:20	リクエストレッシン 11:20～12:20	ごちゃまぜスイミング (未就学～) 10:15～11:15		11:00
12:00			Me's show Sun & Weeds					12:00
13:00	平成最後の泳ぎ納 めをしましょう	みんなでプール 13:15～14:15	アクアボディケア 13:00～13:30 シェイプアクア 13:30～14:00	みんなでプール 13:15～14:15	ボールでアクアキネシス 13:00～13:45	みんなでプール 13:15～14:15	ごちゃまぜスイミング (中学生～) 13:00～14:00	13:00
14:00					ウォーク&スイム 14:30～15:00			14:00
15:00					長く美しくスイミング 15:00～16:00			15:00
16:00								16:00
17:00	みんなでプール (高学年～) 16:15～17:15	みんなでプール (小学生～) 16:15～17:15	みんなでプール (小学生～) 16:15～17:15	みんなでプール (小学生～) 16:00～17:00	みんなでプール (小学生～) 16:15～17:15			17:00
18:00		ジュニアスイミング 17:30～18:30		みんなでプール (中学生～) 17:00～18:00	ジュニアサーキット 17:30～18:30			18:00
19:00								19:00
20:00	※4月27日（土）～5月6日（月）10：00～19：00 無料開放いたします。 ※温泉は有料となります。※浮き輪は小プールのみご利用いただけます ※130cm以下のお子様は保護者同伴でご利用ください。 ※利用者多数の場合は入場を制限する場合がございます。あらかじめご了承ください。 ※レッスンは変更となる場合がございます。							20:00
21:00								21:00



5/6					5/4	5/5				
月	火	水	木	金	土	日				
10:00	※4月27日（土）～5月6日（月） 10：00～19：00 施設無料開放 * 温泉は有料となります ※浮き輪は小プールのみ ご利用いただけます ※130cm以下のお子様は 保護者同伴でご利用ください。 ※利用者多数の場合は入場制限する 場合がございます。 あらかじめご了承ください。 ※レッスンは変更となる 場合がございます。							10:00		
11:00						はじめてスイミング 10:15～11:15	ごちゃまぜスイミング （未就学～） 10:15～11:15	ごちゃまぜスイミング （未就学～） 10:15～11:15	11:00	
12:00						たのしくスイミング 11:20～12:20	ゆるゆるスイミング 11:15～12:15 （未就学～）		12:00	
13:00									13:00	
14:00								みんなでプール 13:15～14:15	ごちゃまぜスイミング （中学生～） 13:00～14:00	14:00
15:00										15:00
16:00										16:00
17:00						みんなでプール （高学年～） 16:15～17:15				17:00
18:00										18:00
19:00										19:00
20:00										20:00
21:00										21:00