

# フィットネス

## \* アクアビクス時間帯 \*

火曜日 (ウォーキング)	PM 12:45～13:15
水曜日	AM 11:00～11:45 PM 20:00～20:45
木曜日 (腰膝らく) 定員20名	PM 12:30～13:15 PM 19:00～19:45
金曜日 (腰膝らく) 定員20名	AM 10:30～11:15
土曜日	AM 11:00～11:45 PM 19:30～20:15

※中学生以上成人男女対象。

※来館の際に受付にて、出席する方の名前を記入して下さい。リストバンドをお渡しします。

レッスン終了後リストバンドは、担当コーチに渡して下さい。

※プールのFree時間帯を利用出来ます。

※幼児・学童スイムレッスン中は入水禁止又は、プールエリアの制限があります。

※最終チェックインは営業終了1時間前となります。

※最終利用時間は、営業終了30分前となります。

スポーツプラザイースト

# フィットネス

## ☆スイムレッスン時間帯☆

G1 ・火曜日 AM 11:30～12:30

---

G2 ・火曜日 PM 19:00～20:00

---

G3 ・水曜日 PM 19:00～20:00

---

G4 ・金曜日 AM 11:30～12:30

---

G5 ・金曜日 PM 19:00～20:00

---

G6 ・土曜日 PM 18:30～19:30

---

- ※中学生以上成人男女対象。週1回登録制
- ※スイムレッスンは、月内での振替が可能です。  
(レッスンが休みの場合も可能)
- 振替は、翌月への繰り越しは出来ません。
- ※プールのFree時間帯を利用出来ます。
- ※幼児・学童スイムレッスン中は入水禁止又は、  
プールエリアの制限があります。
- ※最終チェックインは営業終了1時間前となります。
- ※最終利用時間は、営業終了30分前となります。

スポーツプラザイースト