

# アレアス 一般プログラム予約状況

■ 予約対象期間：5月25日（水）～5月30日（月）⇒ 予約受付期間5/18（水）～5/23（月）〔受付9：00～18：00〕

（個人利用は全て事前予約が必要となります。予約のない方は受講できませんので予めご了承ください。）

※現在プールの利用を中止しております。再開予定が決まり次第、ホームページにてお知らせいたします。

\* リアルタイム表示ではありませんので、予約時の参照にしてください。

◎ = 空きあり    △ = 残りわずか    × = 満員    × = 使用中止    ■ 期間限定プログラム

令和4年 5月18日(水) 13:00時点

5月25日(水)		5月26日(木)		5月27日(金)		5月28日(土)		5月29日(日)		5月30日(月)	
多目的室 (17人程度)	プール (8人程度)	多目的室 (17人程度)	プール (8人程度)	多目的室 (17人程度)	プール (8人程度)	多目的室 (17人程度)	プール (8人程度)	多目的室 (17人程度)	プール (8人程度)	多目的室 (17人程度)	プール (8人程度)
10:00～ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00～ アクアビクス (西尾)	9:40～ 骨盤調整F (増淵)	10:40～ アクアトレーニング (柴田)	10:00～ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30～ 水中W (柴田)	12:20～ エアロビクス (池尻)	13:30～ 水中健康アクア (平井)	12:30～ ステップ (安徳)	16:00～ アクアビクス (池尻)	10:45～ ストレッチ (隈元)	10:00～ はじめてクロール (柴田)
×	×	×	×	△	×	△	×	◎	×	×	×
11:00～ 腰痛予防S (古澤)	13:00～ 初級クロール (柴田)	10:45～ ヨガ (立田)		11:00～ ストレッチ (古澤)	13:00～ 腰痛予防W (柴田)	5/6 (金) 15:30～ の振替分		18:15～ 水中ウォーキング (平井)	13:30～ エアロビクス (池尻)	11:45～ エアロビクス (隈元)	11:00～ アクアビクス (柴田)
×	×	◎		×	×			×	◎	◎	×
12:00～ ストレッチ (柴田)	17:00～ 泳法初級クロール (柴田)			12:00～ エアロビクス (柴田)				19:15～ 河童ビクス (平井)	18:00～ ストレッチ (池尻)	15:15～ エアロビクス (池尻)	13:00～ 泳法クロール(長距離) (柴田)
◎	×			◎				×	◎	◎	×
13:30～ エアロビクス (立田)				13:00～ ストレッチ (古澤)						16:15～ ボールコンディショニング (池尻)	14:00～ アクアビクス (古澤)
◎				◎						◎	×
19:00～ ヨガ (立田)				15:30～ ステップ (安徳)							17:00～ 泳法クロール(長距離) (柴田)
◎				◎							×