

# 2018年3月 レッスンタイムスケジュール表

	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日			金曜日		土曜日	日曜日		
	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	スタジオ1		
10:00		10:15~11:00 ポルドブラ 高野	祝日特別営業及びスイミングスクール短期教室があるため日程に変更がございます。 裏面・フロント掲示にてご確認ください。		10:00~10:45 水中体操 篠田								10:00	
11:00		11:15~12:00 ボールトレーニング 荻野			11:00~11:45 やさしいエアロ 田中	10:00~12:00 自由遊泳 (12.5m)	11:15~12:00 らくらくストレッチ 田中	11:15~12:15 好き好きステップ 荻原 【定員制】	11:00~11:45 ウォーキング 堀井	10:15~11:00 ルーシダットン 篠田	11:15~12:00 やさしいエアロ 荻野		10:45~11:30 パンチ&キック 荻野	11:00
12:00				12:00~12:45 ユニバーサルヨガアース 背骨コンディショニング									12:00	
13:00		13:00~14:00 リラックスヨガ 高野		<b>〈レッスン紹介〉</b> <b>7日</b> ユニバーサルヨガアース 担当 天野 <b>14日・28日</b> 背骨コンディショニング 担当 門元		13:15~13:50 リラクゼーションストレッチ 平戸							13:00	
14:00	13:30~15:00 自由遊泳 (25m)	14:15~15:00 やさしいエアロ 荻原	14:30~15:15 自由遊泳 (25m)			14:00~15:00 自由遊泳 (25m)				13:30~15:00 自由遊泳 (25m)			13:30~14:15 好き好きステップ 荻原	14:00
15:00												14:30~15:15 自由遊泳 (25m)	14:30~15:15 やさしいヨガ 荻原	15:00
16:00														16:00
17:00														17:00
18:00						スタジオ2								18:00
19:00		19:00~19:45 バランスボールEX 平戸		19:00~19:45 アクティブシェイプ 関口			19:20~20:20 フィットネスヨガ 内藤	19:25~20:25 コンディショニング 荻原 【定員制】	19:15~20:00 ルーシダットン 篠田				19:00	
20:00		20:00~20:45 やさしいエアロ 平田		20:00~20:45 ズンバ 荻原	19:50~20:35 背骨コンディショニング 門元		20:35~21:35 ズンバ 荻原 【定員制】	20:30~21:30 ヨガ&ボール 内藤					20:00	
21:00													21:00	

フィットネスクラブは毎週月曜日、月末日は休館日となります

### スタジオ・プールプログラム参加時の注意事項 ⚠

- 途中入場・退場は他のお客様の迷惑になるばかりか、思わぬケガや事故の原因となりますのでご遠慮下さい
- スタジオ内での携帯電話ご使用はご遠慮下さい
- 祝祭日のレッスンはお休みとなります
- プールの自由遊泳時間は厳守をお願いします
- 入水時は必ずメイクを落として下さい
- スイムキャップは必ずご着用下さい

... 初心者の方でも参加できるレッスンです  
 【定員制】 ... フロントにて参加可能かご確認ください

### ●有料スクールについてのご案内●

スタジオ、プール以外にも、各種大人のスクール【テニス・レディースフットサル個人参加】各種ジュニアスクール【テニス・フットサル・ヒップホップ】がございます。詳細はフロントに別紙がございますのでお気軽にスタッフまでお申し付け下さい。  
**プールご利用に関しましては、裏面プールカレンダーをご参照下さい⇒**