

2019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 気功 高野			10:00~10:45 水中体操	10:15~11:00 ユニバーサルヨガアース Mai			10:15~11:00 ルーシダットン 篠田		カルチャー教室【有料】 10:30~11:45 フラダンス 桜田 2・16・23日		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		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】		11:15~12:00 やさしいエアロ 荻野				11:00
12:00				12:00~12:45 背骨コンディショニング 門元 13日・27日									12:00
13:00	13:30~14:30 スイミング婦人コース	13:00~14:00 リラックスヨガ 高野				13:15~13:50 やさしいボディケア Mai							13:00
14:00		14:15~15:00 背骨しなやかエクササイズ 荻原									13:30~14:15 好き好きステップ 荻原	13:00~14:00 ポルドブラ 高野 第1・3週のみ	14:00
15:00											14:30~15:15 やさしいヨガ 荻原		15:00
16:00													16:00
17:00	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 坂本		19:00~19:45 アクティブシェイプ 関口	第3週目のみ開催 ⚠	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			ストレッチ系	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日	20:35~21:35 ズンバ 荻原 【定員制】	20:30~21:30 ヨガ&ポール 内藤		20:05~20:50 めざせ! 美Body 篠田	New		ヨガ系	20:00
21:00												エアロビクス系	21:00
												トレーニング系	
												その他	
												プール	

当クラブは毎週月曜日、第2・4週日曜日、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下さい



●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・カルチャー教室】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。

プールご利用に關しましては、裏面プールカレンダーをご参照下さい⇒

各種プログラムやスクール等の詳しいお問い合わせは