

# 2022年4月 レッスンタイムスケジュール表



	月曜日 プール	火曜日 スタジオ1	水曜日 プール	木曜日 スタジオ1	金曜日 プール	土曜日 スタジオ1	日曜日 スタジオ1
10:00		10:10~11:05 気功 高野 (15)		10:15~11:00 ユニバーサルヨガアース Mai (15)	10:15~11:00 ルースイダットン 篠田 (15)		
11:00		11:15~12:00 ポールトレーニング 坂本 (13)	11:00~11:45 やさしいエアロ 田中 (15)	11:15~12:00 らくらくストレッチ 田中 (15)	11:00~11:45 水中ウォーキング 田中 (15)		
12:00			12:00~12:45 背骨コンディショニング 門元 (15) 13日・27日				
13:00		13:00~14:00 リラックスヨガ 赤尾 (15)		13:00~13:35 やさしいボディケア Mai (15)			
14:00	13:30~14:30 スイミング婦人コース	14:15~15:00 背骨しなやかエクササイズ 荻原 (15)	14:30~15:30 ズンバ 荻原 (15)	14:00~15:00 好き好きステップ 荻原 (14)	14:00~14:45 ボール&ピラティス 荻原 (13)	13:30~14:15 好き好きステップ 荻原 (14)	13:00~13:45 ポルドブラ 高野 (15) 3日・17日
15:00						14:30~15:15 やさしいヨガ 荻原 (15)	
16:00						15:30~16:45 フラダンス 小林 (15)	
17:00						9日・16日・29日 カルチャー教室 (有料)	
18:00						4/29 13:00~14:15 体育館 ストレッチ系	
19:00		19:00~19:45 コアトレシェイプ 佐藤 (15)	19:00~19:45 アクティブエアロ 鈴木 (15)	19:20~20:20 ヨガ&ボール 内藤 (13)	19:15~20:00 ルースイダットン 篠田 (15)	19:00 ヨガ系	
20:00		20:00~21:00 フィットネスヨガ★ 内藤 (15)	20:00~20:45 ズンバ 荻原 (15)	20:00~21:30 大人のサッカースクール (15)	20:05~20:50 めざせ! 美 Body 篠田 (15)	20:00 エアロビクス系	
21:00			20:55~21:40 リラクゼーションヨガ 荻原 (15)			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

- 途中入退場は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でお願いします。
  - 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。
- … どなたでもご参加頂けるレッスンです。  
 … 事前予約が必要なレッスンです。  
 ※予約不要のレッスンは参加人数が定員に  
 至るまで先着順でご参加頂けます。  
 … 定員15名のレッスンです。  
 … 定員13名のレッスンです。

## ●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。

プールご利用に関しましては、裏面プールカレンダーをご参照下さい⇒

お問い合わせ・レッスンご予約 ☎ 055-223-8512