

2024年9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1
10:00		10:15~11:00 太極拳45 鮎沢 (18)		10:00~10:45 水中体操	10:15~11:00 ズンバ Mai (18)	10:15~11:00 ルーシダットン 篠田 (18)	10:30~11:30 太極拳60 鮎沢 (18) 1日・15日・29日
11:00		11:15~12:00 ボルトレーニング ERI (15)	11:00~11:45 やさしいエアロ 田中 (18)	11:15~12:15 らくらくストレッチ 田中 (18)	11:00~11:45 アクアウォーキング	11:15~12:00 リフレッシュエクササイズ 田中 (18)	
12:00			12:00~12:45 背骨コンディショニング 門元 (18) 11日・25日				
13:00		13:00~14:00 リラックスヨガ 赤尾 (18)	13:30~14:30 ズンバ 荻原 (18)	13:00~13:35 やさしいボディケア Mai (18)	13:30~14:30 初級スイミング	13:00~13:45 パワーステップ 荻原 (14)	
14:00	13:30~14:30 初級スイミング	14:15~15:00 背骨しなやかエクササイズ 荻原 (18)		14:00~14:45 シンプルステップ 荻原 (14)		14:00~15:00 ボディ コンディショニング 荻原 (18)	
15:00			14:00~15:00 初級スイミング		14:45~15:30 ダンスエアロ 荻原 (18)	15:15~16:30 フラダンス 小林	
16:00						7日・14日・28日 有料カルチャー教室	
17:00							
18:00							
19:00		19:00~19:45 コアトレシェイプ 佐藤 (18)	19:00~19:45 アクティブエアロ 鈴木 (18)	19:20~20:20 ヨガ&ボール 内藤 (14)	19:15~20:00 ルーシダットン 篠田 (18)	19:00	ストレッチ系 ヨガ系
20:00		20:00~21:00 フィットネスヨガ 内藤 (18)	20:00~20:45 ズンバ 荻原 (18)	20:35~21:35 ズンバ 荻原 (18)	20:05~20:50 めざせ! 美 Body 篠田 (18)	20:00	エアロビクス系 トレーニング系
21:00			20:55~21:40 リラクゼーションヨガ 荻原 (18)			21:00	その他 プール

当クラブは毎週月曜日、第2・4週日曜日、偶数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。
- ... どなたでもご参加頂けるレッスンです。
 ... レッスンの定員人数です。

●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・サッカー・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