

2020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													10:00
		10:10~11:05 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 ルースイダットン 篠田		カルチャー教室【有料】		
11:00				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	11:00~11:45 水中ウォーキング	11:15~12:00 リフレッシュエクササイズ 田中		10:30~11:45 フラダンス 桜田 7日・14日		11:00
		11:15~12:00 ボールトレーニング 坂本											
12:00				12:00~12:45 背骨コンディショニング 門元 11日・25日									12:00
		13:15~14:00 リラックスヨガ 高野				13:00~13:35 やさしいボディケア Mai							
13:00													13:00
	13:30~14:30 スイミング婦人コース										13:30~14:15 好き好きステップ 荻原	13:00~13:45 ポルドブラ 高野 1日・15日・29日	14:00
14:00		14:15~15:00 背骨しなやかエクササイズ 荻原											
15:00											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 坂本		19:00~19:45 リズムカルシェイプ 荻野		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		19:15~20:00 ルースイダットン 篠田		ストレッチ系		19:00
					第3週目開催 ⚠️						ヨガ系		
20:00		20:00~21:00 フィットネスヨガ★ 内藤		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 18日	20:35~21:35 ズンバ 荻原	20:30~21:30 ヨガ&ポール 内藤		20:05~20:50 めざせ! 美 Body 篠田		エアロビクス系		20:00
											トレーニング系		
21:00											その他		21:00
											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着用下さい
- 【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。

プールご利用に関しましては、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 ☎ 055-223-8512