

2020年11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		10:10~11:05 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 ルーシダットン 篠田	10:00	
11:00		11:15~12:00 ボールトレーニング 坂本		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	11:00~11:45 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	カルチャー教室【有料】 10:30~11:45 フラダンス 桜田 7日・21日・28日	11:00
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	
13:00		13:00~14:00 リラックスヨガ 赤尾			13:00~13:35 やさしいボディケア Mai			13:00~13:45 ボルドブラ 高野	13:00
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		14:30~15:30 ズンバ 荻原	14:00~15:00 好き好きステップ 荻原		13:30~14:15 好き好きステップ 荻原	1日・15日・29日	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
18:00									18:00
19:00		19:00~19:45 バランスボールEX 坂本		19:00~19:45 アクティブエアロ 鈴木	19:20~20:20 ヨガ&ボール 内藤		19:15~20:00 ルーシダットン 篠田	ストレッチ系	19:00
20:00		20:00~21:00 フィットネスヨガ★ 内藤		20:00~20:45 ズンバ 荻原			20:05~20:50 めざせ! 美Body 篠田	ヨガ系	20:00
21:00					20:35~21:35 ズンバ 荻原			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

●有料スクールについてのご案内●

- 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

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