

2022. 4～

スタジオ & スイミングレッスン 臨時スケジュール

		月		火		水		木		金		土		日		
		スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	
休 館 日	10:00		ナイスミドル		成人 (初～上級)				成人 (初～上級)		ナイスミドル (初～上級)		成人 (初～上級)		CLOSE	
	10:30															
	11:00		00	00							00	00				
	11:30		15	15		成人 (初～上級)		ローインパクト & ストレッチ 中野		45	ボディシェイプ 小林(順)		成人 (初～上級)	15	ローインパクト & ストレッチ 高坂	
	12:00		45	45						00					成人 (初～上級)	
	12:30		15	15						00	ZUMBA 児島			15		
	13:00		30	30		★ 腰痛水泳		50	★ 腰痛水泳		00	50	★ 腰痛水泳		50	★ 腰痛水泳
	13:30		20	20		★ 成人 (初～上級)		05	★ 成人 (初～上級)		20	★ 成人 (初～上級)		20	★ 成人 (初～上級)	
	14:00		45	45						00	ヒーリングヨガ 岡田			00		
	14:30		10	10						10				10		
	15:00		45	45						00				00		
	15:30		30	30						10				10		
	16:00															
	16:30		30	30						30				30		
	17:00															
	17:30		00	00						00				00		
	18:00		50	50						50				50		
	18:30		00	00						00				00		
	19:00		30	30						30				30		
	19:30		00	00						00				00		
	20:00		50	50						50				50		
	20:30		00	00						00				00		
	21:00		00	00						00				00		
	21:30		30	30						30				30		

* 月曜日は休館日ですが、フィットネス会員は休館日利用料500円にてプール施設のみ16:30までご利用になれます。

・祝祭日はスタジオレッスンが特別プログラムとなります。プールは終日フリーコースを1レーンご用意いたします。

・祝祭日にかかわらず月曜日が休館日となりますので、お間違いのないようお願いいたします。

CLOSE ...フィットネス会員はご利用できません。あらかじめご了承ください。

◎レッスン内容につきましては裏面をご覧ください。

《感染対策による時間変更及び短縮、休止》

★お昼の腰痛水泳と成人コースはスイミングレッスン時間変更

■スタジオレッスン時間短縮中

▲しばらく休講、休止