

2020. 6～

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	
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	10:00
10:30															10:30
11:00		00	00		00	成人 (初～上級)	00	00	00	ベーシックエアロ60 河合	00	成人 (初～上級)	00	ローインパクト&ストレッチ 高坂	11:00
11:30		15	15	15	15		15	15	15		15		15		11:30
12:00		45	45	45	45	健康体操 奥村	45	45	45	スタート 小林(順)	45		45	45	12:00
12:30		30	30	30	30		30	30	30		30		30	30	12:30
13:00		15	15	15	15	フリースタイルダンス ※しばらく休講	15	15	15	機能改善体操 中野	15	腰痛水泳	15	社交ダンス 折山	13:00
13:30		30	30	30	30	腰痛水泳	30	30	30	腰痛水泳	30	腰痛水泳	30	機能改善水中運動	13:30
14:00		45	45	45	45	Club JAZZ Chika	45	45	45	ヒーリングヨガ 岡田	45	腰痛水泳	45	アクアエクササイズ 増田	14:00
14:30		00	00	00	00	成人 (初～上級)	00	00	00	成人 (初～上級)	00	成人 (初～上級)	00	ワンポイント1	14:30
15:00		10	10	10	10		10	10	10		10		10	ワンポイント2	15:00
15:30		45	45	45	45		45	45	45		45		45	ワンポイント3	15:30
16:00		00	00	00	00		00	00	00		00		00	ワンポイント3	16:00
16:30		30	30	30	30		30	30	30		30		30		16:30
17:00		00	00	00	00		00	00	00		00		00		17:00
17:30		30	30	30	30		30	30	30		30		30		17:30
18:00		00	00	00	00		00	00	00		00		00		18:00
18:30		30	30	30	30		30	30	30		30		30		18:30
19:00		00	00	00	00	成人 (初～上級)	00	00	00	ZUMBA 立岩	00	成人 (初～上級)	00		19:00
19:30		30	30	30	30		30	30	30		30		30		19:30
20:00		00	00	00	00		00	00	00		00		00		20:00
20:30		30	30	30	30		30	30	30		30		30		20:30
21:00		00	00	00	00		00	00	00		00		00		21:00
21:30		30	30	30	30		30	30	30		30		30		21:30

* 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。

◎レッスン内容につきましては裏面をご覧ください。

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。

- ……スイミングレッスン時間変更
- ……スタジオレッスン時間変更
- ……しばらく休講、休止