

2023. 10～

スタジオ & スイミングレッスンスケジュール

	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	ボディースェイプ 小林(順)	00	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	筋膜リラックスヨガ NORIKO	15	15	45	15	15	15	15	30	11:30
12:00		45	45	45	45	楽筋トレ体操 児島	45	45	00	00	00	00	00	00	12:00
12:30		15	15	20	20	美姿勢エクササイズ 伊藤	20	15	00	ZUMBA 児島	15	15	15	30	12:30
13:00		30	30	30	30	ローインパクト 児島	30	30	00	00	00	00	00	00	13:00
13:30		45	45	05	05	腰痛水泳	05	05	00	00	00	00	00	00	13:30
14:00		20	20	15	15	Club JAZZ Chika	15	20	20	20	20	20	20	20	14:00
14:30		45	45	00	00	ルーシーダットン 奥村	00	10	00	00	10	00	00	00	14:30
15:00		45	45	10	10	成人 (初～上級)	10	10	00	成人 (初～上級)	10	10	00	00	15:00
15:30															15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00		30	30	30	30	CLOSE	30	30	30	30	30	30	30	30	17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00		00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	19:00
19:30		50	50	30	30	ダンスエアロ50 小池	30	45	45	45	45	45	45	45	19:30
20:00		00	00	05	05	ステップ & ストレッチ 中野	05	00	00	00	00	00	00	00	20:00
20:30															20:30
21:00		00	00	55	55	00	00	00	00	00	00	00	00	00	21:00
21:30															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。

©レッスン内容につきましては裏面をご覧ください。

・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。