

2020.11～ 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		00	00	ベーシックエアロ60 小林(順)		00	00	00	11:00
11:30		15		15		15		15	15	スタート 秋永		15	15	15	11:30
12:00		45		45		05		00	00	機能改善体操 中野		00	00	00	12:00
12:30		15		20		20		15	15	ステップ30		15	15	30	12:30
13:00		30		30		30		30	30	ヒーリングヨガ 岡田		30	30	30	13:00
13:30		45		45		45		45	45	太極拳 長谷川		45	45	45	13:30
14:00		00		00		00		00	00	腰痛水泳		00	00	00	14:00
14:30		15		15		15		15	15	腰痛水泳		15	15	15	14:30
15:00		30		30		30		30	30	成人 (初～上級)		30	30	30	15:00
15:30		45		45		45		45	45	成人 (初～上級)		45	45	45	15:30
16:00		00		00		00		00	00	腰痛水泳		00	00	00	16:00
16:30		15		15		15		15	15	腰痛水泳		15	15	15	16:30
17:00		30		30		30		30	30	成人 (初～上級)		30	30	30	17:00
17:30		45		45		45		45	45	成人 (初～上級)		45	45	45	17:30
18:00		00		00		00		00	00	腰痛水泳		00	00	00	18:00
18:30		15		15		15		15	15	腰痛水泳		15	15	15	18:30
19:00		30		30		30		30	30	成人 (初～上級)		30	30	30	19:00
19:30		45		45		45		45	45	成人 (初～上級)		45	45	45	19:30
20:00		00		00		00		00	00	腰痛水泳		00	00	00	20:00
20:30		15		15		15		15	15	腰痛水泳		15	15	15	20:30
21:00		30		30		30		30	30	成人 (初～上級)		30	30	30	21:00
21:30		45		45		45		45	45	成人 (初～上級)		45	45	45	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。

- ★お屋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変更
- ▲しばらく休講、休止

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。