

プール・スタジオレッスンスン表

4月~6月

月	火		水		木		金		土		日						
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ					
11時	毎週月曜日は休館日です (祝祭日は営業いたします)			10:30~11:30 モーニングヨガ 定員30名 岩木								レッスン内容は毎週変更します。詳しくはレジム掲示板をご確認下さい。5週目は休講です。 11:00~12:00 パラエティーレッスン 定員35名					
				11:00~11:45 はじめてエアロ 定員35名 馬淵									11:10~11:55 ベビースイミング	11:00~11:45 はじめてエアロ 定員35名 高坂	11:10~11:55 ベビースイミング	10:10~10:55 わくわく親子体操 定員15組 山口・高坂・中垣	10:30~11:15 なれてきたエアロ 定員35名 安藤(さ)
				12:30~13:00 かんたんクロール 定員15名 安藤(大)									13:00~14:00 マスターズスイミング 島戸・高橋	12:30~13:00 かんたんクロール 定員15名 安藤	12:15~13:15 セミパーソナルヨガ&ピラティス 有料 定員10名 馬淵	10:30 キッズジュニア スイミング	11:30~12:20 シェイプアップヨガ 定員25名 中村
				14:00~14:40 ボスバランス 定員25名 岩木									14:00~14:45 はじめてエアロ 定員35名 第1・3・5 安藤(さ) 第2・4 高坂	14:00~14:30 バランスたまちゃん 定員25名 丹羽	14:00~14:45 ヨガ&ピラティス 定員30名 丹羽	13:00 キッズジュニア10 スイミング	14:00 avex ダンスマスター ダンスマスター キッズスターター 13:45~14:45 15:00~16:00 キッズベーシック ティーンスターター 16:15~17:45
				15:00~15:30 アクアシェイプ 定員35名 岩木									15:00~15:30 アクアJOG 高坂	15:00~15:30 アクアJOG 丹羽	15:00~15:30 アクアピクス 丹羽	14:00~14:45 スイミング	19:30~20:15 やさしいエアロ 定員35名 中村
				16:30~18:30 キッズ・ジュニア スイミング									15:45~18:30 キッズ・ジュニア スイミング	16:30~18:30 キッズ・ジュニア スイミング	15:45~18:30 キッズ・ジュニア スイミング	19:15~20:00 はじめてエアロ 定員35名 馬淵	19:30~20:15 やさしいエアロ 定員35名 中村
				17:40~18:30 シェイプアップ ヨガ 定員25名 中村									19:30~20:30 マスターズ スイミング 島戸	17:40~18:30 はじめてエアロ 定員35名 馬淵	19:15~20:00 がんばる!エアロ 定員35名 安藤(郁)	20:10~20:40 アクアピクス 中村	20:10~20:40 アクアJOG 馬淵
				20:10~20:40 アクアピクス 中村									20:10~20:40 アクアJOG 馬淵	20:10~20:40 アクアJOG 馬淵			



祝祭日の営業時間は10:00~18:00までとなります。

☆持ち物☆
 プール ...水泳キャップ・タオル
 トレーニングジム...室内用運動靴、タオル
 水分補給用の飲み物

☆スタジオレッスン受講のお願い☆
 受付用紙に記名してください。
 代筆はご遠慮ください。
 途中入場はご遠慮ください。

スタジオレッスンを受講される方はレッスン開始30分前からトレーニングジムカウンターにて受付を行ってください。
 プールレッスンは定員があるものは定員になり次第受付を終了します。定員がないレッスンは時間までにプールにお集まりください。