

レッスンプログラム(2018年1月~)

	月				火				水				木				金				土				日			
	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール
10:00			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m
10:10~10:25	ストレッチ ジムスタッフ																											
10:30~11:20																												
11:00	中上級 エアロ 松本	10:45~11:30 初心者 エアロ SHOKO	ジュニア スクール レッスン	ウォーキング & エクササイズ 杉崎																								
11:10~11:25																												
11:30~12:30																												
12:00	フラダンス michi	12:05~12:35 なごみ 加藤★																										
12:10~12:25																												
12:30~13:30																												
13:00	中上級 エアロ 相沢	12:45~13:15 みんなで 加藤★																										
13:10~13:25																												
13:30~14:30																												
14:00	健康体操 ジムスタッフ	13:55~14:25 加藤★	14:00~14:30 初クロール 坂本																									
14:10~14:25																												
14:30~15:30																												
15:00	中級 エアロ 宮野	14:30~15:30 コリオ スパイラル 大川原★	14:30~15:30 スイム レッスン 初・中・上級 岸・坂本・守田																									
15:10~15:25																												
15:30~16:30																												
16:00	中級 ステップ 樋口	15:40~16:40 けいらく ピクス 大川原★																										
16:10~16:25																												
16:30~17:30																												
17:00	ゆらりヨガ 石田★																											
17:10~17:25																												
18:00																												
19:00																												
19:10~19:25																												
20:00	ヨガ 笹島★																											
20:10~20:25																												
21:00	中級 エアロ 西川	20:25~21:15 ショート プログラム	21:00~21:30 初めて平泳ぎ 中村																									
21:10~21:25																												
22:00	ソフト ピラティス 西川★																											
22:10~22:25																												

※ プログラムの内容・時間・担当は、インストラクターの都合により変更になる場合があります。
 ※ 地震・停電・極端な悪天候・交通機関のまひなどの事由で、事前の予告なくレッスン休講や営業時間を変更する場合があります。たいへん恐れ入りますが、その際はお電話でご確認のうえご来館いただきますよう、お願い申し上げます。

※ジュニアスクールレッスン中の25mプール利用可能コースは次の通りです。
 15:30~16:30 月~金 1~3コース利用可能です。
 土曜日はご利用できません。
 16:30~18:30 月~土までご利用できません。
 ※左記時間以外に次のレッスンが行われています。
 キッズクラス(25mプール7コース目)
 火・金 10:30~11:30 土 14:30~15:30

★印のジュニアレッスンは、月によって実施日が異なります。別紙にてご確認ください。

※「ファミリーデー」は、家族・児童向けにプールを開放する時間帯です(有料)。(通常は毎月第2・第4日曜日に実施・GWや夏期は実施日が増えます)

太枠は変更があったプログラムです。
 ・インストラクターの変更
 ・内容や時間の変更
 ・新規のプログラム
 ・ショートプログラム等の臨時レッスンが開催される場合があります。別紙にてご確認いただくか、スタッフまでお問合せください。
 ※整理券が必要なレッスンがございます。開始30分前に、ジムカウンターでお受け取り下さい。

