

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

平成30年1月

※レッスン内容、講師等変更する場合がございます。ご了承願います。前もっての変更はスタジオ、フロントの代行業にてご確認ください。

曜日	時間	内容	講師
月	プール	水中W 9:15~9:45	アクアピクス30 10:45~高橋
	1Fスタジオ	サーキット 9:00~10:00	タイキョクマイ ◎太極舞 10:15~北村
	2Fスタジオ	サーキット【女性専用】 9:00~10:00	入門ステップ 10:15~大崎
火	プール	泳法レッスン(初級・中級A・中級B) 11:45~	泳法レッスン(上級) / 目指せアスリートコース 13:00~
	1Fスタジオ	サーキット【女性専用】 9:00~10:00	ラテンエアロ【定員15名】 10:30~磯邊
	2Fスタジオ	サーキット 9:00~10:00	◎骨盤矯正 10:15~津野
水	プール	水中W 9:15~9:45	幼児 10:30~11:30
	1Fスタジオ	サーキット【女性専用】 9:00~10:00	ノルディックウォーキング 10:00~11:30
	2Fスタジオ	サーキット 9:00~10:00	◎カキラ 11:30~UME
木	プール	水中W 9:15~9:45	アクアピクス30 14:15~山本
	1Fスタジオ	サーキット【女性専用】 9:00~10:00	◎リラックスヨガ 11:30~高木
	2Fスタジオ	サーキット 9:00~10:00	◎カキラ 12:15~三好
金	プール	水中W 9:15~9:45	幼児 10:30~11:30
	1Fスタジオ	サーキット 9:00~10:00	サーキットフリー 10:30~11:15
	2Fスタジオ	サーキット【女性専用】 9:00~10:00	エンジョイエアロ 11:00~犬井
土	プール	水中W 9:00~高橋	アクアピクス 9:45~高橋
	1Fスタジオ	サーキット 9:00~10:00	ファミリー遊泳 13:00~フリー遊泳
	2Fスタジオ	サーキット 9:00~10:00	◎ハタヨガ 10:00~秋山
日	プール	水中W 9:15~	ファミリー遊泳 13:00~フリー遊泳
	1Fスタジオ	サーキット 9:00~10:00	ファミリー遊泳 13:00~フリー遊泳
	2Fスタジオ	サーキット 9:00~10:00	ファミリー遊泳 13:00~フリー遊泳

子供レッスンのため御利用いただけません。
 ファミリー遊泳 お子様も非会員様も別途料金で御利用いただけます。
 モーニングコースの方専用プログラムです。

今月からの変更点
 ノルディック教室 ポールレンタル料300円必要

- ☺ 初心者~慣れた方どなたでもご参加いただけます。
- ◎ 靴を履かずにご参加頂けます。
- 🍀 初心者大歓迎クラス
- ¥ 有料レッスン

1月の週替わりレッスン! (7!)
 日曜日11:00~12:00

7日(日)	ZUMBA	宮田
14日(日)	STREET JAZZ 中級	TAKAKO
21日(日)	エンジョイステップ	今堀
28日(日)	シェイプボディ	山本

★メール会員募集中★
 スタジオ変更のお知らせやお誕生日特典も♪



月~金曜日 10時営業開始 22時営業終了 (退館 22時30分)
 土曜日 9時営業開始 21時営業終了 (退館 21時30分)
 日曜日 9時営業開始 17時営業終了 (退館 17時30分)
 ※営業開始時間よりスタジオ入室、ジム・プールご利用頂けます。