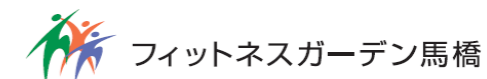


2023年3月～プログラムスケジュール

■ 脂肪燃焼プログラム ■ 機能改善プログラム ■ 泳カアッププログラム ★ 照明演出プログラム
■ 筋カアッププログラム ■ アクアエクササイズプログラム ■ カルチャープログラム 📖 初心者安心プログラム



月曜日	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日	土曜日				日曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブ フィールド	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブ フィールド	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブ フィールド	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブ フィールド	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブ フィールド	プール		
10:00																							
10:30	■定員/34名 10:20～ エアロピクス (初級) 45分 渡辺	■定員/15名 10:20～ 太極拳 45分 KaI		■定員/30名 10:30～ アクアピクス 30分 土岐	■定員/34名 10:20～ リラックスヨガ 45分 太田			■定員/30名 10:30～ アクアピクス 45分 豊田	■定員/34名 10:20～ 太極拳 45分 松田博			■有料クラス 10:30～ ウォーキング& ほじめてのクロール 初級 45分 内田		■定員/34名 10:30～ ベーシックヨガ 45分 田口									
11:00																							
11:30	■定員/34名 11:25～ ウォーク& シェイプ30分 田辺	■定員/15名 11:20～ リラックスヨガ 45分 藤原		■定員/18名 11:30～ 種泳ぎ (初級) 30分 中村	■定員/34名 11:25～ フラ 45分 澤野	■定員/15名 11:15～ フリースタイル ヨガ 45分 小田原			■定員/34名 11:20～ エアロピクス (初級) 45分 富澤	■定員/15名 11:15～ フリースタイル ヨガ 45分 小田原	■有料クラス 11:15～ 太極拳 剣 50分 松田	■有料クラス 11:30～ きれいに泳ぐ 中級 45分 内田		■定員/34名 11:35～ JPLネーヨー エアロ 45分 小倉	■定員/15名 11:30～ 骨盤 ストレッチ 45分 田口								
12:00																							
12:30	■定員/34名 12:10～ ジャズダンス (入門) 45分 渡辺	■定員/15名 12:20～ ハタヨガ 45分 北村		■定員/18名 12:10～ 平泳ぎ (中級) 30分 中村	■定員/34名 12:30～ ボディ コンバット 45分 中村	■有料クラス 12:25～ フラ 60分 澤野			■定員/18名 12:25～ パタフライ (初級) 30分 松本	■定員/34名 12:25～ ZUMBA 45分 TAKUYA			■定員/34名 12:40～ コアトレ &ストレッチ 45分 松浦										
13:00																							
13:30	■定員/34名 13:15～ ストレッチ 45分 渡辺	■定員/15名 13:20～ アロマヨガ 45分 太田		■有料クラス 13:00～ 成人スイミング スクール 初級60分 太田	■定員/34名 13:35～ ボディ パンプ 45分 中村				■定員/18名 13:05～ クロール (中級) 30分 松本	■定員/34名 13:30～ ウェーブヨガ 45分 渡辺			■有料プライベート レッスン ※1レーン使用 【担当】 内田										
14:00																							
14:30																							
15:00																							
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00																							
18:30																							
19:00																							
19:30																							
20:00																							
20:30																							
21:00																							
21:30																							
22:00																							

プログラム休講日

プログラム休講日

■2月25日(土) AM9:00～WEB受付開始いたします。
 ■ご参加の際はプログラム開始10分前までにWEBサイトにて事前にご予約をお取りください。
 ■キャンセルの際はプログラム開始30分前までにキャンセルの操作をお願いします。
 ■スタジオへの入室はプログラム開始10分前、もしくはインストラクターの指示があった後
 ご入室ください。
 ■レッスンの途中参加および、途中退室はご遠慮ください。
 ■ウェープリングの貸し出しは25本までとなります。
 ■スタジオ入場の際は必ず手指消毒のご協力をお願い致します。
 ■インストラクターの体調不良等により急な休講となる場合がございます。
 ■プールレッスンは、最大3コース使用させていただきます。
 開始5分前よりコース準備の為、使用不可となりますのでご了承ください。

22:30 CLOSE

20:00 CLOSE

19:00 CLOSE