

# 2023年11月～プログラムスケジュール


月曜日	火曜日					水曜日					木曜日					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	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール							
	10:20~ 太極拳 45分 Kai	10:20~ ピラティス 45分 入澤		10:20~ サーキット 30分 スタッフ	10:30~ アクアピクス 45分 田辺	10:20~ リラクソヨガ 45分 hitomi			10:20~ サーキット 30分 スタッフ		10:35~ ストレッチ 30分 スタッフ			10:30~ コアキック& ほじおでのクロール 初級 45分 内田	10:30~ 骨盤ストレッチ 45分 小倉					10:20~ コアトレ& ストレッチ 30分 YUMA												
	11:20~ ステップ 45分 入澤	11:20~ ヨガ 45分 藤原	11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ			11:15~ フリースタイル ヨガ 45分 小田原			11:40~ サーキット 30分 スタッフ		11:20~ エアロピクス 45分 豊田		11:15~ フリースタイル ヨガ 45分 小田原	11:30~ きれいに高い泳ぐ 中級 45分 内田	11:35~ JYU'ネオヨガ エアロ 45分 小倉					10:15~ キッズ スイミング スクール					10:15~ ボディパンプ 60分 YUMA★							
	12:20~ ステップ 45分 入澤	12:20~ ヨガ 45分 北村		12:30~ サーキット 30分 スタッフ	12:30~ アクアピクス 45分 田辺	12:25~ フラ 60分 澤野			11:40~ サーキット 30分 スタッフ		12:25~ ZUMBA 45分 TAKUYA		12:30~ ボディパンプ 30分 選線★	12:25~ 有酸素 クラス *1レーン使用 内田	12:40~ コアトレ& ストレッチ 45分 松浦					10:15~ キッズ スイミング スクール					12:35~ ボディ コンバット 45分 永田★							
	13:20~ ZUMBA 45分 TAKUYA	13:20~ アロマヨガ 45分 太田	13:10~ ストレッチ 30分 スタッフ		13:00~ 成人スイミング スクール 初級60分 太田				13:40~ サーキット 30分 スタッフ		13:30~ ウェーブヨガ 45分 選線		13:20~ RPM 45分 選線★	13:30~ おまかせ初級 45分 石川	13:40~ ボディパンプ 60分 中村★						10:15~ キッズ スイミング スクール					13:30~ エアロピクス 初級 45分 小塚川						
																					10:15~ FREE タイム					14:00~ 有酸素 クラス *1レーン使用 内田						
																					14:30~ アクアピクス 30分 土岐					14:40~ リラクソ ヨガ 45分 入澤						
																					14:40~ SPRINT 30分 新井★					15:00~ ボディ コンバット 60分 中村★						
																					15:30~ キッズ スイミング スクール					16:20~ ボディ コンバット 45分 田辺						
																					16:55~ ボディ コンバット 45分 新井★					17:20~ ボディ コンバット 30分 スタッフ						
																					17:55~ おまかせ中級 30分 伊藤					18:30~ 成人スイミング スクール 45分 伊藤						
																					19:15~19:45 有酸素 クラス *1レーン使用 内田											
																					20:00~ クロール 30分 太田											
																					20:40~ フィンタイム 45分 太田											
																					21:10~ SPRINT 30分 土岐★											

プログラム休講日

- 10月29日(日) 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5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。
- なお、アクティブフィールド、4階サーキットプログラムにつきましてはご予約は不要です。
- キャンセルの際はプログラム開始15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入室ください。
- レッソンの途中参加および、途中退室はご遠慮ください。
- ウェブリンクの貸し出しは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。