

2019年 9月フィットネスプログラム

時間	月			火			水			木			金			土			時間
	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	
9	9:30			9:30			9:30			9:30			9:30						9
10				スクール 使用中	10:30 初級エアロ&筋 コンディショニ ング											10:00			10
11		10:30(予) ソフト ヨガ 酒井 60分		11:00(予) 初めて平泳ぎ まりな 30分	11:30(予) 骨盤ケア 浩実 45分													10:30(予) ルーシー ダットン 遠藤 60分	11
12		11:50 初めてエアロ 野口 30分		11:40(予) 初めて背泳ぎ まりな 30分	11:30(予) 骨盤ケア 浩実 45分													11:45 ホ'ディエイブ 高橋 45分	12
13		12:35(予) 機能改善体操 野口 45分			12:30 初心者エアロ 熊谷 30分													12:40(予) ステップ 高橋 45分	13
14		13:40 フラダンス 澤登 60分		13:15 アクアビクス 熊谷 30分														13:30	14
15		14:30~ 16:00 フィン 使用可																14:00	15
16		16:00		15:00														15:00	16
17		16:00		16:00														16:00	17
18		16:00		16:00														17:00	18
19		19:40		19:15	19:10	19:10	19:15	19:10	19:15	19:10	19:15	19:10	19:15	19:10	19:15	19:10	19:10	18:15	19
20		20:00(予) ソフト ヨガ 小林 60分		20:05	20:05	20:05	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	18:30	20
21		21:15~ フィン使用可		21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	18:45	21
22		21:15		21:25	21:15	21:15	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	18:55	22
22:15 施設利用終了 / 22:30 チェックアウト																			
INFORMATION																			
<p>※プログラム内容を変更する場合がございます。</p> <p>※4泳法スイム 1週目クロール 2週目背泳ぎ 3週目平泳ぎ 4週目バタフライ</p> <p>※上級フィン教室 フィンお持ちの方は、持参してください。</p> <p>※フィン・シュノーケル講習(水曜 20:30~)ぜひ、この講習を受けて10月にある宮古島ツアーに参加してみたいは!?</p>																			

<レッスン予約について>

★当日受付にて予約レッスン★

プール 各種水泳レッスン

スタジオ ストレッチボール・機能改善体操
ステップ・バランスボール・ヨガ・骨盤ケア・リンパ

【予約開始時間】

昼の部 平日 9:30~
土曜 10:00~

夜の部 18:00~

【電話予約開始時間】

昼の部 10:00~
(土曜・祝日10:10~)

夜の部 18:00~
Tel 0536-23-8011

営業時間

平日 9:30~22:30
土曜・祝日 10:00~21:00

短縮営業日

16日(月)、23日(月)
10:00~18:00

休館日

毎週日曜日、30日(月)