

レッスントイムスケジュール

9月13日(月) ~ 9月29日(水)

月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30						9:30					9:30
10:00						10:00					10:00
10:15~10:45		10:15~11:15		10:30~11:30						10:15~11:15	
美ボディ 曾我あすみ		ナチュラルヨガ 塩瀬弘子		ストレッチヨガ 宇治澤和佳枝						ソフトヨガ 渡部恵子	
11:00						11:00					11:00
11:00~11:30		11:30~12:30				11:00~12:00		11:15~12:00		11:30~12:15	
はじめてエアロ 曾我あすみ		ソフトヨガ 渡部恵子				ナチュラルヨガ 山内和美		ZUMBA 井上尚美		かんたんエアロ 河合恭子	
12:00						12:00					12:00
11:45~12:45				12:15~13:00		12:15~13:00					
ソフトヨガ 宇治澤和佳枝				かんたんエアロ 河辺智子		ピラティス 山内和美				12:30~13:30	
13:00						13:00				ステップ III 河合恭子	
13:00~14:00											
ボディリセット 宇治澤和佳枝											
14:00						14:00					14:00
	14:00~14:30	14:00~15:30	13:15~13:45	13:15~14:15	14:00~14:30						
	レベルアップ平泳ぎ 小久保	YMバレエ (有料)	アクアビクス 野口多佳子	骨盤調整ヨガ 鈴木浩実	レベルアップ背泳ぎ 小久保						
15:00						15:00					15:00
16:00						16:00					16:00
17:00						17:00					17:00
18:00						18:00					18:00
19:00						19:00					19:00
19:15~20:00		19:15~20:00		19:15~20:00		19:30~20:00	19:30~20:00				
ピラティス 山内和美		フィットネスボクシング 金田由美		ピラティス 石田 かつり		はじめてステップ 河辺智子	水中ウォーキング 赤堀				
20:00						20:00					20:00
21:00						21:00					21:00
22:00						22:00					22:00
23:00						23:00					23:00

~9月29日(水)まで、夜20時以降のレッスンプログラムを中止いたします。
引き続き会員の皆様には、施設ガイドラインでの
・マスクの着用 ・ソーシャルディスタンスの確保 ・会員同士での長時間の会話の自粛
上記のご協力をお願いいたします。

【営業時間のご案内】
平日 / 9:30~23:00
土曜日・祝日 / 10:00~21:00
日曜日 / 10:00~16:00

休館日のご案内

毎週火曜日・月末最終日
お盆年末年始・その他メンテナンス日

水泳レッスン	ヨガ コンディショニング	低強度
水中運動 アクアビクス	ダンス	中強度
	高強度	