

プログラムスケジュール

2022年10月

【スタジオプログラム】

※レッスン定員（30名）整理券を配布いたします

【整理券配布のルールについて】

- ①2Fフロントにて配布いたします
- ②レッスン開始時間の1時間前より配布スタートいたします
- ③参加者ご本人のみに配布いたします（代理での受け取りは不可）
- ④整理券はスタジオ担当スタッフにお渡しください

※スタジオプログラムは感染予防対策で必ずマスクの着用をお願い致します。

※毎週水曜日：休館日

※都合によりレッスンを変更する場合がございます。

※レッスン開始後10分以降の入場はご遠慮下さい。（クラブご利用ガイド参照）

※ジュニアスイミングスクールと共用させていただく時間帯がございます。

※プールレッスンは2コース使用いたしますが、人数によって3コース使用する場合がございます。

	月		火		木		金		土		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
10	ストレッチ 松本 10:30~11:00		姿勢プラス 内田 10:30~11:00	ジュニアスイミング スクール 3コース利用○ 10:00~11:05	ストレッチ 吉村 10:30~11:00			ジュニアスイミング スクール 3コース利用○ 10:00~11:05				
11		フィン 吉村 11:15~11:45			ワイルドアタック 内田 11:20~11:50					ジュニア スイミング スクール 2コース利用○ 10:00~12:15		ヨガ 松原 11:00~11:45
12	コアトレーニング 松本 11:30~12:00		エアロビクス初中級 三成 11:30~12:10	難易度を下げました			ストレッチポール30 松本 11:30~12:00	定員20名				
13			ストレッチポール20 三成 12:30~12:50	定員20名		バランスボール 内田 12:20~12:40		ヨガ 松原 12:20~13:05		ジュニア スイミング スクール 3コース利用○ 12:15~13:15		
14				クロール 小野田 13:30~14:00		pop dance 松本 13:00~13:45	定員15名	筋コンディショニング 吉村 13:30~13:50	アクアウォーキング 松本 13:30~14:00			
15									ジュニア 体育スクール 13:30~15:30			
16		ジュニア スイミング スクール 全コース利用× 15:00~18:00		ジュニア スイミング スクール 全コース利用× 15:00~18:00		ジュニア スイミング スクール 全コース利用× 15:00~18:00				ジュニア スイミング スクール 2コース利用○ 14:30~16:00		
17	ジュニア 体育スクール 16:30~18:30		ジュニア 体育スクール 16:30~18:30		チアダンス スクール 生田 16:30~17:15				チアダンス スクール 生田 15:30~16:15			
18		スイミングスクール 2コース利用○ 18:00~18:30		スイミングスクール 2コース利用○ 18:00~18:30		スイミングスクール 2コース利用○ 18:00~18:30				ジュニア ヒップホップ RIHO 16:30~17:15		
									スイミングスクール 2コース利用○ 18:00~18:30			

測定希望の方はスタッフまで
お声掛けください
【測定内容】
握力測定(右・左)
下肢筋力測定(イス立ち座り)を
行い記録します。
お一人当たり1分程度で測定終
了いたします。