

★スタジオ定員数15名・Bスタジオ定員数22名となります。  
 アクアピクスは1レーン10人とさせていただきます。

2020年 4月～

※整理券配布は各レッスン開始1時間前に配布となり、  
 参加者本人のみの配布となります。(配布場所は1Fフロントとなります。)

	月			水			木			金			土			日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00																			9:00
10:00			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 5週目 4種目																10:00
11:00			運営わりプログラム 中級 30 10:00～10:30 丸石 智史 はじめてスイミング20 10:40～11:00 丸石 智史																11:00
12:00			ベビー スイミング 11:00～12:00 コース制限あり 光岡 ひとみ																12:00
13:00			エアロピクス初級 30 13:00～13:30 NAOMI																13:00
14:00			エアロピクス初級 30 12:00～12:30 八神 純子																14:00
15:00			エアロピクス初級 30 12:45～13:05 八神 純子																15:00
16:00			エアロピクス初級 30 12:45～13:15 山内 興士大																16:00
17:00			エアロピクス初級 30 13:10～13:40 丸石 智史																17:00
18:00			エアロピクス初級 30 13:15～13:45 丸石 智史																18:00
19:00			エアロピクス初級 30 13:40～14:10 廣間 貴美子																19:00
20:00			エアロピクス初級 30 14:00～14:30 丸石 智史																20:00
21:00			エアロピクス初級 30 14:45～15:15 安藤 美幸																21:00
22:00			エアロピクス初級 30 15:15～15:45 光岡 ひとみ																22:00
23:00			エアロピクス初級 30 15:45～16:15 丸石 智史																23:00

**プログラム参加についてのお願い**

- 安全にトレーニングを行なっていただく為プログラム開始10分以降の入室、緊急時以外の途中退室はご遠慮下さい。※姿勢プログラムにつきましてはプログラム開始後の入室はご遠慮下さい。
- タオルやペットボトル等、持ち物を使ってのスペース確保はご遠慮下さい。
- プログラム終了後は、続けて入れられる場合も、必ず全員退出して頂きますようご協力をお願いします。 ※全員退出された後、スタジオ内の清掃を行いますので、退出願います。
- アニメーターがご案内するまでは、スタジオ内の入室はご遠慮下さい。
- 代行プログラムが発生した場合はメール配信や館内掲示物にてご案内致します。

**プールご利用に当たってのご案内**

- プールエリアに入られる際は必ずシャワーを浴びて、化粧・整髪料等は必ず落としてください。
- スイムキャップは必ず着用下さい。(ウォーキングのみの場合は必要なし)
- 装飾品(時計・指輪・ネックレス等)の着用はご遠慮下さい。
- タオルをご持参下さい。ロッカールームに戻る際は身体を拭いてお戻り下さい。
- ジュニアスイミング・ベビースイミング・アクアプログラム中はコース制限がございますのでご了承下さい。(ジャグジー・探暖室は終日ご利用いただけます。)
- レッスンプログラム参加人数によって使用するコースが異なります。アクアピクスは21名以上で3コース、泳法レッスンは15名以上で3コースになります。(通常は2コース)
- ジュニアスイミング開始15分前にはフロアへ台投入などの準備を行います。ご協力お願い申し上げます。