

	月曜日		火曜日		水曜日		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
10:00												
30	腰痛予防体操 10:15～10:45 田中				太極拳 10:15～10:45 及川	アクアウォーキング入門 10:30～11:00 坂田	モーニングストレッチ 10:15～10:45 坂田	ベビースイミング 実施中のため 1～3コースのみ ご利用になれます	ヨガ 10:30～11:00 小川	ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます。 3～5コースを ご利用ください。		
11:00												
30	ディスコフィット 11:15～11:45 岡林	アクアピクス 11:15～11:45 養田			エアロボード初級 11:30～12:00 EMI		エアロピクス入門 11:15～11:45 養田					
12:00												
30	エアロピクス初級 12:15～12:45 中道	初級クロール 12:00～12:30 坂田				アクアエクササイズ 12:00～12:30 安井						
13:00												
30		中級平泳ぎ・中級バタフライ 12:45～13:15 遠藤	デトックスストレッチ 12:30～13:00 三浦	初級バタフライ 12:30～13:00 坂田	エアロピクス初級 12:30～13:00 吉峯	中級クロール・中級背泳ぎ 12:40～13:10 佐藤(光)						
14:00												
30	フラダンス 14:15～14:45 高山	アクアスクール 《中級》 13:30～14:30 遠藤・坂田										
15:00												
30			コアトレーニング 14:45～15:15 MINAKO									
16:00												
30	体育スクール 15:45～19:00 実施のため スタジオの ご利用は出来ません	ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます。 2、3コースを ご利用ください。	体育スクール 15:45～19:00 実施のため スタジオの ご利用は出来ません	ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます。 2、3コースを ご利用ください。	体育スクール 15:45～19:00 実施のため スタジオの ご利用は出来ません	ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます。 2、3コースを ご利用ください。	MEGA DANZ 15:40～16:10 HIRO	ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます。 2、3コースを ご利用ください。				
17:00												
30												
18:00												
30												
19:00												

《スタジオプログラムについて》

- ・スタジオレッスン全てのプログラムを、最長30分と致します。
- ・プログラム間は、換気及び清掃のため30分以上の間隔をとらせていただきます。
- ・全てのスタジオプログラムには、定員を設けさせていただいております。(定員18名:整理券方式)
- ・整理券は、レッスン開始1時間前より、フロント横にて配布致します。(※右側写真)
- ・整理券の受け取りは、ご本人のみでお願いします。代理の方の受け取りはご遠慮下さい。
- ・整理券をお持ちの方は、入場時にレッスン担当者にお渡しください。※入場は開始10分前からとさせていただきます。
- ・整理券のない方又は紛失して整理券のご提示ができない方へのレッスン参加はできません。
- ・プログラム中は、出入口を開放のまま実施させていただきます。
- ・スタジオ内では、約2mの間隔(両手を上げた間隔)を保ってレッスンを行っていただくようお願い致します。
- ・スタジオ担当者は、対面での指導および補助などの接触は基本致しませんのでご了承ください。
- ・プログラム中の発声や、ハイタッチなどの接触はご遠慮ください。
- ・体調不良の場合は、レッスンのご参加をご遠慮ください。(体温37.5℃以上・咳、痰、だるさ(倦怠感)のある方など)

整理券お渡し場所



その他ご案内

やむを得ずプログラムの担当者、内容が変更となる場合がございます。  
レッスン代行プログラム変更は、掲示板にてお知らせいたします。

営業時間のご案内

◆営業時間◆

【平日 月曜日～金曜日】  
午前10時～午後11時まで

【土曜日】  
午前10時～午後9時まで

【日曜日・祝日】  
午前10時～午後8時まで

毎週木曜日は  
休館日となっております。