フィットネスジム24 ビッグ・エス松江

プログラムスケジュール

修正版 2020年10月

【スタジオプログラム】
※全てのレッスンに定員 （ 21名 ） を設けて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	
10	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
	ストレッチ 内田 10:30〜10:50		ストレッチ 内田 10:30〜10:50		ストレッチ 吉村 10:30〜10:50			ジュニアスイミングスクール 3コース利用○ 10:00〜11:05		ジュニアスイミングスクール 2コース利用○ 10:00〜12:30		
11		ふみふみアクア 岡田 11:15〜11:45	エアロビクス 三成 11:20〜11:50			アクアウォーキング 岡田 11:15〜11:45	姿勢プラス 内田 11:30〜11:50					
12	健康促進体操 内田 12:15〜12:45		ストレッチポール 三成 12:20〜12:40 ※定員15名									
13					ダンスエアロ 松本 13:15〜13:45							
14				初級クロール 井田 14:05〜14:35				背泳ぎ 井田 14:05〜14:35		ジュニアスイミングスクール 4コース利用○ 13:30〜14:55 3コース利用○ 14:55〜16:00		
15		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 全コース利用× 15:00〜18:00	チアダンススクール 生田 16:30〜17:15			
16												
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		ジュニア体育スクール 16:30〜18:30		ジュニアヒップホップ RIHO 16:30〜17:15			
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		スイミングスクール 2コース利用○ 18:00〜18:30				
19												
20	トータルボディメイキング 吉村 20:15〜20:35											