

Bスタジオ定員数22名となります。  
 アクアビクス30名となります。(整理券は必要ありません)

2020年 10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。

	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		旧:からだパー 健康バー 30 10:15~10:45 服部 充江							内容変更 エアロピクス 初中級 30 10:00~10:30 村岡 雅恵						太極拳 40 9:30~10:10 安藤 美幸			ジュニア スイミング コース制限あり		姿勢プラス 30 9:45~10:15 野々山 芽依	
11:00															エアロピクス初級 30 10:30~11:00 山中 佐百合			内容変更 エアロボード 初中級 40 10:45~11:25 RUMI			
12:00		エアロピクス入門 30 11:25~11:55 光岡 ひとみ													エアロボード初級 30 10:45~11:15 RUMI			◎9:15~10:15 スイム1コース ウォーク半コース			
13:00			ベビー スイミング 11:00~12:00 コース制限あり												ボディ メンテナンス40 11:45~12:25 RUMI			◎10:15~11:30 ウォーク半コース			
14:00															ヨガ 40 11:30~12:10 長谷川 裕美子			◎11:30~12:30 スイム2コース ウォーク半コース			
15:00																					
16:00																					
17:00																					
18:00																					
19:00																					
20:00																					
21:00																					
22:00																					
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致します。 ※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。

**プールご利用に関してのご案内**

- 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・採暖室は終日ご利用いただけます。)
- ジュニアスイミング開始15分前にはフロア一台投入などの準備を行ないます。ご協力お願い申し上げます。
- 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。アクアビクスは21名以上で3コースとなります。

※参加人数によっては、次回のスケジュール編成時に担当変更・プログラム変更・クローズ等させて頂く場合がございます。予めご了承下さい。