

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

2021年 1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		健康バー 30 10:15~10:45 服部 亮江			姿勢プラス 30 9:45~10:15 加藤 真由美			エアロピクス 初級 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			姿勢プラス 30 9:45~10:15 野々山 芽依		10:00
11:00		エアロピクス入門 30 11:25~11:55 光岡 ひとみ		トレーニング タイム 30 10:45~11:15 加藤 真由美			担当者変更			エアロボード初級 30 10:45~11:15 RUMI		エアロピクス初級 30 10:30~11:00 山中 佐百合	利用可能コース			エアロボード 初級 40 10:45~11:25 RUMI		11:00	
12:00		ベビー スイミング 11:00~12:00 コース制限あり		エアロピクス初級 30 11:45~12:15 八神 純子			内容・担当者 変更			マッスルピート 30 11:15~11:45 石川 史朗		ヨガ 40 11:15~11:45 両面 智也	◎9:15~10:15 スイム1コース ウォーク半コース					12:00	
13:00		エアロピクス 初級 30 13:00~13:30 NAOMI		ヨガ 40 12:45~13:25 八神 純子			時間変更			エアロ初級 30 12:15~12:45 川村 純子		ポティ メンテナンス40 11:45~12:25 RUMI	◎10:15~11:30 ウォーク半コース					13:00	
14:00							内容・担当者 変更			姿勢プラス 30 13:15~13:45 石川 史朗		トレーニング タイム 30 13:15~13:45 石川 史朗	有料					14:00	
15:00		RITMOS 40 14:15~14:55 宮下 恵		ラテンエアロ 40 14:30~15:10 廣間 貴美子						エアロボード 初級 40 14:15~14:55 安藤 美幸		ZUMBA 40 14:15~14:55 鳥居 玲子	ジュニア スイミング					15:00	
16:00		フラダンス 40 15:30~16:10 北岡 香代子		ジュニア スイミング						ジュニア スイミング		エアロピクス 初級 40 14:00~14:40 山崎 陽子	コース制限あり					16:00	
17:00				利用可能コース						利用可能コース		プロピクス 初級 40 15:10~15:50 山崎 陽子	◎13:30~14:30 スイム1コース ウォーク半コース					17:00	
18:00				◎14:15~16:15 スイム1コース ウォーク半コース						◎14:15~16:15 スイム1コース ウォーク半コース		姿勢プラス 30 15:25~15:55 石川 史朗	利用可能コース					18:00	
19:00				◎15:15~16:15 スイム1コース ウォーク半コース						◎15:15~16:15 スイム1コース ウォーク半コース			利用可能コース					19:00	
20:00				◎16:15~18:30 ご利用できません。						◎16:15~18:30 ご利用できません。			◎14:15~16:15 スイム1コース ウォーク半コース					20:00	
21:00				◎18:30~19:45 スイム2コース ウォーク1コース						◎18:30~19:45 スイム2コース ウォーク1コース			◎16:15~18:30 ご利用できません。					21:00	
22:00				◎18:30~19:45 スイム2コース ウォーク1コース						◎18:30~19:45 スイム2コース ウォーク1コース			◎18:30~19:45 スイム2コース ウォーク1コース					22:00	
23:00																			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。
- アナ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LINE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ご着用下さい。(ウォーキングの場合は必要なし)
- 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。アクアピクスは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者変更・プログラム変更・クローズ等をさせて頂く場合がございます。予めご了承下さい。