

定員数はAスタジオ 20名・Bスタジオ 30名となります。
 アクアピクスは 30名となります。(整理券は必要ありません)

2021年 5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			9:00
	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 充江		健康バー 30 10:15～10:45 服部 充江	チケット エアロピクス 中級 60 10:45～11:45 八神 純子		健康バー 30 10:15～10:45 服部 充江	チケット マッスルピート 30 11:15～11:45 石川 史朗		チケット 太極拳 45 9:30～10:15 安藤 美幸	チケット エアロボード 初級45 9:30～10:15 RUMI		姿勢プラス 30 9:45～10:15 川村 純子	チケット エアロピクス初級 45 10:15～11:00 山中 佐百合		チケット 姿勢プラス 30 9:45～10:15 川村 純子		10:00	
11:00	トレーニング タイム 30 11:15～11:45 服部 充江	チケット エアロピクス 入門 45 11:30～12:15 光岡 ひとみ	ベビー スイミング 11:00～12:00 コース制限あり	チケット ピラティス 45 11:45～12:30 河村 美千江	ベビー スイミング 11:00～12:00 コース制限あり		チケット フラダンス 45 11:15～12:00 山下 裕美	マッスルピート 30 11:15～11:45 石川 史朗	マッシュアル アクア 30 11:15～11:45 川村 純子	チケット ボディ メンテナンス45 10:45～11:30 RUMI	チケット エアロピクス 初中級 45 10:45～11:30 安藤 美幸	みんなで泳ごう 30 10:30～11:00 宮木 雅子		チケット ヨガ 45 11:30～12:15 長谷川 裕美子		チケット エアロボード 初級45 10:45～11:30 松岡 久美子		11:00	
12:00		チケット エアロピクス 入門 45 11:30～12:15 光岡 ひとみ	アクアピクス 30 12:15～12:45 川村 純子	チケット ピラティス 45 11:45～12:30 河村 美千江			チケット エアロ初級 30 12:15～12:45 川村 純子												12:00
13:00	姿勢プラス 30 13:15～13:45 加藤 麻由美	チケット エアロピクス 入門 45 11:30～12:15 光岡 ひとみ	初級クロール 30 13:15～13:45 小山 諒児	姿勢プラス 30 13:15～13:45 加藤 麻由美			チケット ヨガ 45 13:30～14:15 八神 純子	マッスルピート 30 11:15～11:45 石川 史朗					トレーニング タイム 30 13:15～13:45 石川 史朗						13:00
14:00	チケット フラダンス 45 14:15～15:00 北岡 香代子	チケット RITMOS 45 14:30～15:15 宮下 恵	プライベートレッスン 14:00～14:30 小山 諒児	トレーニング タイム 30 14:15～14:45 加藤 麻由美	チケット ラテンエアロ 45 14:30～15:15 廣間 貴美子			チケット エアロボード 初中級 45 14:20～15:05 安藤 美幸	プライベートレッスン 14:00～14:30 宮木 雅子		チケット ZUMBA 45 14:15～15:00 鳥居 玲子			コンディショニング ストレッチ 30 14:00～14:30 川村 純子					14:00
15:00		チケット エアロピクス 初級 45 15:45～16:30 安藤 美幸	ジュニア スイミング コース制限あり 利用可能コース											チケット エアロピクス 初級 45 14:15～15:00 山崎 陽子					15:00
16:00			ジュニア スイミング コース制限あり 利用可能コース											チケット サーキット トレーニング 45 15:30～16:15 山崎 陽子					16:00
17:00			◎15:15～16:15 スイム1コース ウォーク半コース ◎16:15～18:30 ご利用できません。 ◎18:30～19:45 スイム2コース ウォーク1コース																17:00
18:00	ダンススクール 18:00～19:00		ジュニア スイミング マスターコース	ダンススクール 18:00～19:00															18:00
19:00	チケット エアロボード 初級 45 19:00～19:45 RUMI			チケット ZUMBA 60 19:00～20:00 松岡 久美子															19:00
20:00	チケット エアロボード 初級 45 19:00～19:45 RUMI																		20:00
21:00																			21:00
22:00																			22:00

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、持ち物を使つ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。
- アンケート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。アクアピクスは21名以上で3コースと