

- ◆スケジュール内容及び担当者は都合により変更になる場合がございます。
- ◆祝日のスケジュール内容は特別編成となります。事前にクラブ内にてご案内いたします。
- ◆安全確保上、状況に応じて人数制限させていただく場合がございます。
- ◆レッスン開始10分以上過ぎてからの参加はご遠慮下さい。(インストラクターの許可がある場合は可)
- ◆交通事情、インストラクターの体調、その他やむを得ない事情によりレッスンが中止になる場合がございます。

金			土			日		
スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール
A	B		A	B		A	B	
10時								
10:30~11:20			10:30~11:30			10:45~11:30		
11時	バラエティ エクササイズ	10:45~11:15 水中ウォーク	朝ヨガ			スタジオ レッスン		レッスン内容は別紙に 掲示いたします
		11:30~12:00 初級 スイムレッスン						
12時	12:00~12:45 ピラティス							
13時	13:00~13:45 ヨガ				13:00~14:00 子供 スイミング スクール(初級)			
14時	14:00~14:45 スタートエアロ	14:00~14:30 アクアビクス	14:00~14:45 ベーシック		14:00~15:00 子供 スイミング スクール(I)	14:45~15:45		
15時	15:00~15:45 ズンバ	14:40~15:10 4泳法 レッスン	15:10~15:40 ミニホール & チューブ	15:00~15:45 ピラティス	15:00~16:00 子供 スイミング スクール(II)	ルーシー ダットン		
16時			16:00~16:45 ズンバ			16:00~17:00 エンジョイ エアロ	16:30~17:00 水中ウォーク	
17時		16:30~17:30 子供 スイミング スクール(I)	17:00~18:00 ヨガ		17:00~17:30 水中ウォーク		フィンスイム 17:05~17:35	
18時		17:30~18:30 子供 スイミング スクール(II)			17:40~18:10 フィンスイム			
19時	18:45~19:30 ベーシック	19:00~19:30 アクアビクス						
20時	19:45~20:15 ほぐし or お腹							
	20:30~21:15 ズンバ							
21時								
22時								

色々なレッスンをいれたバラエティ
に富んだレッスン内容です

1・3・5週：ほぐしストレッチ
2・4週：お腹シメシメ



0284(43)1550

【営業時間】
月～金 10:00～22:30 土 10:00～21:00 日・祝 10:00～18:30
【休館日】 木曜・年末年始