## レッスン プログラム

2024-01~

	◆ (ロビーも含め) 開館時間からのご入館、閉館時間までにご退館とさせていただきます。 ◆会員コース別ご利												] 1	
		(TUE)		(WED)		(THU)	金	(FRI)		(SAT)	日	(SUN)		
	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		
11:00	ストレッチ 11:00~(25分)		ストレッチ 11:00~(25分)		ストレッチ 11:00~(25分)		ポール ストレッチ 11:00~(30分)		ストレッチ 11:00~(25分)		ストレッチ 11:00~(30分)	☆ 印のし	11	
30 <b>12:00</b>	美ボディ エクササイズ 11:30~(45分)	水中 ウォーキング 11:40~(30分)	YOGA 11:30~(60分)	スイムレッスン (初級) 11:30~(30分)	ダンベル エクササイズ 11:30~(45分)	水中 ウォーキング 11:40~(30分)	バランスボール DE 美ポディ 11:30~(45分)	はじめて スイム 11:40~(30分)	ヨガ & アニマルフロー 11:30~(60分)	水中 ウォーキング <sup>11:40~(30分)</sup>	ポール ストレッチ 11:30~(30分)	ンは休講	12	
30	ダンベル				バランス		パワー				12:10~(20分) 有料レッスン [事前予約制] 1,650円	□手前の 掲示板 をごいます		
13:00	エクササイズ 12:30~(45分)		スーパー 美ボディ 12:45~(45分)		コーディ ネーション 12:30~(60分)		エクササイズ 12:30~(45分)		ZUMBA		1,650円	板 をご覧く	13	
30									13:00~(50分)	フィンの数に		ださい		
14:00	エアロビクス (ビギナー)	フィンスイム 14:00~(30分)	エノロこノハ	エンジョイ スイム 14:00~(30分)	ZUMBA 13:45~(50分)	エンジョイ スイム 14:00~(30分)	バレトン 13:45~(50分)	エンジョイ	ルーシーダットン	限りがあります。 フィンスイム		有料レッスン [事前予約制]	14	
30	13:45~(60分)	フィンの数に 限りがあります。	(ビギナー) 14:00~(60分)	水中 ウォーキング 14:30~(30分)		フィンスイム 14:30~(30分)		スイム	タツトノ 14:00~(60分)	14:00~(50分)	(レギュラー) 14:00~(60分)	1,650円	!	
15:00	ベーシック ヨガ	アクアビクス 15:00~(30分)			青竹 シェイプ	フィン(限りがを		アクアビクス 15:00~(30分)	レッスン	引催の有無、 内容等は 「覧ください。		スイムレッスン	15	
30	コ <b>ソ</b> 15:00~(45分)		ポール ストレッチ 15:15~(45分)		15:00~(45分)	アクアビクス 15:15~(30分)			スタジオ レッスン 15:15~(45分)		スタジオ レッスン 15:15~(60分)	15:10~(30分)		
16:00									(変則日程)		(週替わり)	ウォーキング 15:40~(30分)	16	
30	中 事前に体調のチェックをお願いいたします。   レッスン内容等は													
19:00									1、2週目	会員コ	 ース別のご <sup>*</sup>	利用時間	<i>;</i> ;	
30	エアロビクス (レギュラー) 19:00~(60分)		ムエビート 19:00~(60分)		エアロビクス (ビギナー) 19:00~(60分)		エアロビクス (レギュラー) 19:00~(60分)		エアロビクス (レギュラー) 19:00~(60分) 3、4、5 週目の レッスンは	個人・フ	<b>?ンダー30・法ノ</b> 火〜金 土		- 1	
20:00								لير	掲示板をご覧ください。			10:30~17:30 (祝日は除く)		
30	エアロビクス		エアロビクス		<b>ZUMBA</b> 20:15~(50分)		シェイプ 20:15~(30分)	レッス レッ.	4、5 週目の ン開催の有無、 スン内容等は をご覧ください。	休館曰…	日·祝 毎週月曜日·年末年夕	10:30~21:30 10:00~18:30 台·施設点検日(不定)	等	
21:00	20:15~(60分)		20:15~(60分)							コース、最新 (ロビーも含) 時間までに	プールエリアのごを 冬時間の30分前でめ)開館時間から ご退館とさせてい	までとなります。 らのご入館、閉館 ただきます。		

◆当日や直前の中止・内容変更・担当者変更等の場合があります。 ◆ケガや障害防止のため、体調のすぐれないときの参加はご遠慮ください。 また、事前に血圧、脈拍等のチェックを行ない、無理をしない様、お願いいたします。 ◆ケガ等の防止のため、レッスンの途中参加は 開始後15分までとさせていただきます。(安全確保上、その前で締め切る場合があります。) ◆物を置いての場所取りはご遠慮ください。

<sup>◆</sup>レッスン終了直後のサウナは体調を崩す恐れがありますのでご注意ください。 ◆祝日、年末年始、GW、お盆期間等は変則レッスンとなります。