

～レッスンプログラムタイムスケジュール～
LESSON PROGRAM TIME SCHEDULE

	12/30 (木) 18:00営業終了		12/31(金)～1/2(日) 休館日		1/3 (月) 18:00営業終了		1/4 (火) 18:00営業終了					
	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				
10:30	10:30-11:30 プラティス 安良岡	9:00-11:00 選手コース ①②③コース使用	<h1 style="color: red;">休館日</h1> <p>誠に勝手ながら12月31日(金) 1月1日(土)、1月2日(日)は 特別休館日とさせていただきます。 年始1月3日(月)、1月4日(火) は18:00までの営業となります。 1月5日(水)から通常営業致し ます。各種スクールも同様に 1月5日(水)から実施致します。 お間違えのございませんよう よろしくお願い致します。</p>		10:30-11:30 ヨガ 田波	10:00-18:00 フリーコース	10:30-11:30 中級エアロ 久保	10:00-12:00 選手コース ①②③コース使用	10:30			
11:00		11:45-12:45 健康体操 安良岡							11:45-12:30 初級エアロ 白澤	11:45-12:45 プラティス 久保	12:30-13:15 リズムアクア ①②コース使用 間中	11:30
11:30		13:00-13:45 LES MILLS BODYPUMP 上原							12:45-13:45 プラティス 白澤	13:00-13:30 BODYPUMP 上原	13:00	
12:00		14:00-14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 延原							14:00-15:00 アナトミック骨盤ヨガ 田波	13:45-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 延原	12:00	
12:30		15:00-16:00 プラティス 白澤							15:15-16:00 LES MILLS BODYPUMP 上原	14:45-15:45 シナプソロジー& かんたんエアロ 篠原(明)	12:30	
13:00	16:15-17:00 初級エアロ 白澤	16:15-17:00 LES MILLS BODYCOMBAT 渡辺(大)			16:00-16:45 ペルビックスストレッチ 篠原(明)		13:00					
13:30							13:30					
14:00							14:00					
14:30							14:30					
15:00							15:00					
15:30				15:30								
16:00				16:00								
16:30				16:30								
17:00				17:00								
17:30				17:30								

スタジオは当日予約制。2Fジムに設置してある予約表にお名前をご記入下さい。(定員数は表面記載)
 プール各種レッスン時はフリー遊泳コース数に制限がございます。記載の○印コース使用以外のコースで
 フリー遊泳が可能です。＊スクール休講日は終日ご利用可能です。