

LESSON PROGRAM 【 2021年6月緊急事態宣言に伴う期間中の短縮営業時間のスケジュール表 】

★営業時間のお知らせ★ 【月・火・水・金・土】 10:00~20:00 【日】 10:00~18:30 ★運動施設ご利用時間は各曜日最終時間の15分前まで★

※スタジオに関して…プログラムが実施していない時間帯のスタジオ使用はできません ※プールコースに関して…ジュニアスイミングスクールの実施時間は間引きコースがあり大人のフリーコースに制限がございます

	月		火		水		金		土		日	
	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
10:00												
11:00	10:25~11:10 ウェープリング 梶	10:30~10:50 水中運動 スタッフ	10:30~10:50 ★ストレッチ ★	10:30~11:15 スイムトレーニング スタッフ	10:15~10:35 1部 ストレッチヨガ 愛場	10:30~10:50 水中運動 スタッフ	10:30~10:55 1部 ヨガ 梶	10:15~11:15 テクニカル4泳法 (チケット1) 吉田	10:10~10:40 ボディコントロール(有料) HISASHI	10:30~11:00 初めて4泳法 スタッフ		
12:00	11:20~11:40 1部 TAEBO 坂本	11:00~11:30 ステップアップ4泳法 スタッフ	11:00~11:25 1部 脂肪燃焼エアロ60 谷田	11:00~12:00 ベビースイミング	10:40~11:00 2部 ストレッチヨガ 愛場	11:00~11:30 パーソナル (有料)吉田	11:05~11:30 2部 ヨガ 梶	11:00~12:00 ベビースイミング	10:45~11:10 1部 コンディショニング HISASHI	11:00~11:45 スイムトレーニング スタッフ		
13:00	11:50~12:10 2部 TAEBO 坂本	11:30~12:30 ベーシック4泳法 (チケット1) 石澤	11:35~12:00 2部 脂肪燃焼エアロ60 谷田		11:10~12:00 アフリカンリズムステップ (有料) 愛場	12:10~12:40 チャレンジエアロ30 スタッフ	11:40~12:25 コアコントロール 梶	12:10~12:55 大人の水泳教室 (有料)	11:20~11:45 2部 コンディショニング HISASHI			
14:00	12:20~13:05 ZUMBA 赤穂	定員12名クラスです 抽選で12名のみ参加	12:10~12:30 1部 機能改善 谷田		12:10~12:40 チャレンジエアロ30 スタッフ	12:15~13:00 リラックススイム (チケット1) 愛場	12:35~12:55 こりトレ スタッフ	12:10~12:55 大人の水泳教室 (有料)	11:55~12:40 ZUMBA CHIE			
15:00	13:15~13:35 1部 チャレンジエアロ45 船井	13:15~13:45 アクアビクス スタッフ	12:35~12:55 2部 機能改善 谷田		13:05~13:25 1部 バレエST&バレエ 式	13:15~13:45 アクアビクス スタッフ	13:05~13:30 1部 エアロ&トレ 園田	13:15~13:45 アクアビクス スタッフ	定員12名クラスです 抽選で12名のみ参加			
16:00	13:40~14:00 2部 チャレンジエアロ45 船井		13:05~13:45 バレトン HISASHI		13:35~13:55 2部 バレエST&バレエ 式		13:40~14:05 2部 エアロ&トレ 園田		13:15~14:15 健康リハビリ (有料) 久保井	13:15~13:45 アクアビクス スタッフ		
17:00	14:15~14:35 ストレッチヨガ スタッフ		13:55~14:35 チャレンジSTEP40 スタッフ		14:05~14:35 バレエ初心者(有料) 式		14:10~14:30 らくらくエアロ スタッフ					
18:00	14:40~15:00 ストレッチヨガ スタッフ		14:45~15:10 1部 ヨガ TEIKO		14:45~15:45 ハワイアンフラ 和佐		14:50~15:15 初めて太極拳 瀧本					
19:00		15:00~18:30 ジュニアスイミング 間引きコースの為制限有 成人は1.5コースのみ 使用可	15:20~15:45 2部 ヨガ TEIKO		16:15~17:15 ジュニアスイミング 間引きコースの為制限有 成人は1.5コースのみ 使用可		15:25~15:50 太極拳 瀧本					
20:00			16:15~17:15 バレエ ジュニア		16:15~17:15 バレエ ジュニア		16:00~17:00 バレエ初中級 カルチャー教室 (有料) 式					
	17:45~18:45 バレエ初中級 カルチャー教室 (有料) 式		17:20~18:50 バレエ ジュニア		17:20~18:50 バレエ ジュニア		17:10~18:10 3週間限定やさしい ジャズダンスカルチャー 教室(有料) 温水					
			19:00~19:40 チャレンジエアロ40 桜木		19:00~19:30 水中運動 スタッフ		18:15~19:45 JAZZ カルチャー教室 (有料) 温水					
	19:00~19:45 ウェープリング 梶	19:00~19:30 水中運動 スタッフ			19:00~19:30 水中運動 スタッフ				18:00~18:15 ひきしめTR スタッフ			
									18:15~18:45 らくらくSTEP スタッフ			
										19:00~19:30 水中運動 スタッフ		

木曜日定休日

《感染防止策としてのお願い》

- スタジオ参加はマスク着用(ない方は入室できません)
- スタジオプログラムは定員12名となります。(有料者)
- 有料者レッスンで12名を超える場合はどのレッスンも2部制の短縮レッスンとなります
- ★マークのみ2部制ではなく定員12名となり抽選制です
- 短縮制は1部・2部12名の計24名で抽選参加となります
- 5名以上参加のプログラムも場所での抽選があります
- レッスン待ち時の会話はお控え下さい
- レッスン終了後は速やかにご退出下さい

《レッスンご利用時の注意事項》

プログラム開始時間以降の途中参加や途中退場は、ご遠慮ください。

- 担当インストラクターは変更・休講になる場合がございます。変更案内は、館内掲示板にご案内しておりますのでご確認ください。
- マークは、初めての方にも安心して入っていただけのプログラムです。
- マークは、シューズが必要なプログラムです。

