

2023/7/1~

スタジオ・プールプログラム

※祝日は特別レッスンとなります。館内掲示をご覧ください。

	9	10	11	12	13	14	15	16	...	18	19	20	21
月	スタジオ	30 ヨガ 南澤 ☺	10 太極舞 南澤 ☺	30 10 初中級 ベンチ 南澤 ☺	25 55 ボディ パンプ 遠山 ☺	10 00 中級 エアロ 柳沢	30 00 貯筋教室 ※別会員区分					20 00 ヨガ 生玉 ☺	
	プール	50 20 スタートスイム 初級 北澤	30 00 アクア ピクス かのん						パーソナルトレーニング 有料、予約制、担当コーチ、時間につきましては フロントで前日までにご相談ください				30分1,650円
火	スタジオ	20 10 ZUMBA ミハル	30 10 初級 ベンチ 柳沢 ☺	25 5 初級 エアロ 柳沢 ☺	20 10 リラックス ヨガ 小林 ☺	25 05 初中級 エアロ KAZU ☺	20 10 ボディ リンバケア 関川 ☺					20 10 エアロ& ボディメイク 岡田 ☺	
	プール		30 00 アクア ピクス 生玉	10 40 スイムレッスン 初級 黒岩									
水	スタジオ	30 15 ボディ セラピー 岡田 ☺	30 15 ZUMBA ゴールド 笠井 ☺	30 15 リトモス ERINA	30 00 ボディ コンバット 遠山 ☺	20 10 中級 エアロ 南澤	20 00 有料予約 身体引締めコース Kazu					15 00 ボディパンプ 遠山 ☺	
	プール	3週目 イベントレッスン 「アロマフトセラピー」は抽 選となります	30 00 アクア ピクス 北澤	15 45 スイムレッスン 初級 生玉	55 35 チャレンジ スイム 山田								
木	スタジオ	20 50 ボディ ケア 林部 ☺	10 50 初中級 エアロ NAO ☺	10 40 ボディ コンバット 遠山 ☺	00 40 ピラティス 遠山	10 50 初級 エアロ KAZU ☺	10 00 ウェーブ リング KAZU ☺					00 45 ボディ コンバット 遠山 ☺	
	プール	00 30 水中運動 ウォーキング 秋山	40 10 ミット アクア ユキ	20 00 スイムレッスン 初級 岩本									
金	スタジオ	20 50 ハラス コーディネーション 国原 ☺	05 50 ZUMBA 国原	05 55 1・3週目 ホルドブラ 2・4週目 ハルトン 吉池	10 00 BAILA BAILA 宮澤 ☺	15 55 リラックス ヨガ 宮澤 ☺						00 50 BAILA BAILA 宮澤 ☺	00 30 ピラティス 宮澤
	プール		30 00 ウォーター エクササイズ 生玉	10 50 スイムレッスン 中級 黒岩									
土	スタジオ	20 00 初中級 エアロ こーき ☺	20 00 ヨガ 生玉 ☺	15 05 BAILA BAILA 熊谷 ☺	20 00 リラックス ヨガ 日野 ☺								
	プール		30 00 ZUMBA AQUA 国原	10 50 チャレンジ スイム 秋山									

〈コロナ感染症予防対策プログラムについて〉

- 各レッスンの参加は17名定員の事前予約となり20分前から受付となります。(抽選対象以外)
- 体調に不安のある場合は参加をご遠慮ください。
- マスクの着用(飛沫感染予防)は必須となります。
- コロナウイルス感染状況によりレッスン時間を告知なく変更する場合がございます。予めご了承ください。

※スタジオご利用についてのお願ひ。
レッスン終了後は一度御退出下さい。また、スタジオへの入室の際はインストラクターからの案内をお待ちください。
(荷物、マット等での場所取りはご遠慮ください)
※プールご利用制限のご案内
(以下の時間は子どもスイミング開講の為ご利用いただけません)
月～金 17:00～19:00 土 13:00～18:00

☺ は、初めての方でも参加しやすいクラスです。
*色がついているレッスンは抽選対象レッスンとなります。