

2022年6月～

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	17	18	19	20	21
月	スタジオ		30 10 ヨガ 南澤 ☺	30 10 太極舞 南澤 ☺	30 10 初中級 ベンチ 南澤 ☺	25 55 ボディ パンプ 竹内 ☺	10 00 中級エアロ 柳沢	30 00 貯筋教室 ※別会員区分				00 40 身体引締め ヨガ Mari		
	プール		50 20 スタートスイム 初級 北澤	30 00 アクア ピクス 天野	定員制 14名 ※整理券あり			プライベートレッスン 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 00 初級 ベンチ 柳沢 ☺	20 00 初級 エアロ 柳沢 ☺	20 00 リラックス ヨガ 小林 ☺	25 05 初中級 エアロ KAZU ☺	20 00 ボディ リンパケア 関川 ☺					15 55 エアロ& ボディメイク 岡田		
	プール		30 00 アクア シェイプ 近藤	15 45 スイムレッスン 初中級 近藤										
水	スタジオ	30 10 ボディ セラピー 岡田 ☺	30 10 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 竹内 ☺		
	プール		30 00 アクア ピクス ミハル	15 45 スイムレッスン 初級 黒岩	55 35 チャレンジ スイム 山田	定員制 14名 ※整理券あり								
木	スタジオ	20 50 ボディ ケア 林部 ☺	00 50 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 50 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 平林	40 10 ミット アクア ユキ	20 00 スイムレッスン 初中級 天野									
金	スタジオ	20 50 ウェーブリング みのり ☺	05 50 ZUMBA 国原	05 55 1・3週目 ボルドブラ 2・4週目 バレトン 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 天野	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 ショータ ☺	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 スイムレッスン 中級 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15名定員の事前予約となり20分前から受付となります。
 ・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い。
 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下さい。)
 ※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。