

祝日レッスントイムスケジュール

9/16(月)			9/23(月)		
スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール
10:30~11:15 リフレッシュヨガ 川口舞沙美		10:30~11:00 機能改善ウォーキング 小嶋果織	10:30~11:15 リフレッシュヨガ 川口舞沙美		10:30~11:15 機能改善&ダイエットウォーキング 小嶋果織
	11:25~11:55 筋膜リリースストレッチ 坪井侑紀	11:15~11:45 はじめて呼吸&パタ足 小嶋果織		11:25~11:55 筋膜リリースストレッチ 坪井侑紀	11:30~12:15 エンジョイ4泳法 小嶋果織
12:05~12:35 UBOUND 川口舞沙美		11:55~12:25 チャレンジロングスイム500 小嶋果織	12:05~12:35 UBOUND 川口舞沙美		
	12:55~13:40 ピラティス 石田かおり			12:55~13:40 ピラティス 石田かおり	
13:30~14:15 FIGHTDO GEN			13:40~14:25 POWER MASA		
	14:00~14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美			14:00~14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	
14:45~15:30 GROUP CENTERGY 川口舞沙美			14:45~15:30 GROUP CENTERGY 川口舞沙美		
17:00~17:45 キッズダンス 初級			17:00~17:45 キッズダンス 初級		
18:00~18:45 キッズダンス 中級			18:00~18:45 キッズダンス 中級		

プールレッスンは全ての予約が
「スイムレッスン(特別レッスン)」
と記載されます。
お間違のないようご予約くださいませ。

19:00閉館

<p>定員数のご案内</p>	<p>【スタジオ&多目的】 ・スタジオ:31名 ・多目的:17名</p> <p>【プール】 ・ウォーターシェイプ:28名 ・アクアウォーキング:22名 ・スイムレッスン:16名</p>
<p>レッスン WEB予約のご案内</p>	<p>・同時予約数は4枠までです。 ・レッスン開始20分前までキャンセル、10分前までご予約が可能です。 ・ホットプログラムの無断キャンセルはチケット1枚もしくは、1回分のレッスン料金を頂戴いたします。</p>