

祝日レッスントイムスケジュール

11/4(月)			11/23(土)		
スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール
10:00					
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			
11:00			11:00~11:45 GROUP CENTERGY 川口舞沙美		
	11:25~11:55 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:30~12:00 はじめて呼吸(クロール) 小嶋果織			
12:00			12:05~12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美		
12:05~12:35 UBOUND 川口舞沙美		12:15~12:45 個人メドレーにチャレンジ 小嶋果織			
13:00	12:55~13:40 ピラティス 石田かおり				13:00~13:45 はじめて4泳法 スタッフ
13:30~14:15 FIGHTDO GEN			13:10~13:55 かんたんエアロ 檀林典子		
14:00	14:00~14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美				14:15~15:00 ウォーターシェイプ 檀林典子
14:45~15:30 GROUP CENTERGY 川口舞沙美			14:15~15:00 UBOUND MASA		
15:00			15:20~15:50 筋膜リリースストレッチ 川口舞沙美		
16:00					
17:00			17:00~17:45 MEGADANZ Kana		
17:00~17:45 キッズダンス 初級					
18:00					
18:00~18:45 キッズダンス 中級					
19:00					

11/4(月) プールレッスン

- ・ 10:30~ 機能改善&ダイエットウォーキング
- ・ 11:30~ はじめて呼吸(クロール)
- ・ 12:15~ 個人メドレーにチャレンジ

予約の際は、
「スイムレッスン(特別レッスン)」
と記載されます。
お間違いないようご予約くださいませ。

19:00閉館

定員数のご案内

- | | |
|------------|----------------|
| 【スタジオ&多目的】 | 【プール】 |
| ・スタジオ:31名 | ・ウォーターシェイプ:28名 |
| ・多目的:17名 | ・アクアウォーキング:22名 |
| | ・スイムレッスン:16名 |

レッスン WEB予約のご案内

- ・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。