

GWレッスンスケジュール

5/3(土)		5/4(日)		5/6(火)	
憲法記念日		みどりの日		振替休日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30 定員:21名 10:30~11:15 リラックスヨガ HITOMI	10:00~11:30 【キッズスイムスクール】 2コース使用	10:30~11:30 RADICAL POWER 田島 (60分)	10:00~11:00 キッズスイムスクール この時間帯プールは ご利用頂けません。	10:30~11:15 おなか・ボール ストレッチ 池田	
11:30 定員:21名 11:30~12:15 骨盤調整 HITOMI		11:45~12:45 FIGHT DO 田島 (60分)	11:30~12:00 アクアウォーキング (ヌードル)/佐藤	11:30~12:15 ハワイアンフラ 横井	11:30~12:30 【有料スクール】 アクアリメイクボディ 谷山
12:30 定員:12名 12:30~13:15 ストレッチボール+α 佐藤	12:05~12:35 アクアウォーキング (ジムベル) 酒井		12:05~12:20 First step Swimming 大久保		12:35~13:35 スイム!!クロール 大久保 (初級~中級) 泳げなくても 参加可能
	12:40~13:10 【有料】プライベート 高澤		12:25~12:55 はじめてクロール 酒井	13:00~13:30 かんたんエアロ MAKI	
	13:10~13:40 【有料】プライベート 高澤		13:30~14:00 【有料】プライベート 佐藤		13:45~14:15 アクアビクス 平沼
14:15~15:00 ハワイアンフラ 大川	13:45~18:30 キッズスイムスクール この時間帯プールは ご利用頂けません。	14:45~15:30 はじめてエアロ 堀井	14:00~14:30 【有料】プライベート 佐藤	13:45~14:30 ヨガ MAKI	
15:15~16:00 タオルストレッチ 堀井			14:30~15:00 【有料】プライベート 佐藤		14:30~15:00 【有料】プライベート 高澤
↑フェイスタオルを ご持参ください。			15:05~15:50 スイムトレーニング 佐藤 (目安距離1300m~)	無料体験会 15:00~15:45 歌うコツ教えます。 大久保	15:00~15:30 【有料】プライベート 高澤
16:15~17:00 ボディメイク トレーニング 堀井		16:30~17:15 パワーヨガ HITOMI	15:55~16:25 4泳法 佐藤		15:30~19:30 キッズスイムスクール この時間帯プールは ご利用頂けません。
17:30~18:30 歌うコツ教えます。 【有料】 大久保		17:30~18:15 リラックスヨガ HITOMI	16:30~17:30 キッズスクール 2コース使用します	16:30~17:30 キッズ空手 (年長~小2)	
			19:45まで プールをご利用できます	17:40~18:40 キッズ空手 (小3~中3)	
	18:30~19:45まで プールをご利用できます				

トレーニングジムの利用時間は19:45まで、
施設の退館時間は20:00となります。