

## スタジオレッスン タイムスケジュール

2024年 11月～ 暫定プログラム

火	水	木	金	土	日
ステップトレーニング40 9:40~10:20 RIE	ポティバランス30 10:00~10:30 MIHO	ストレッチポール 9:30~10:00 柿木	ポティバランス30 10:20~10:50 MIHO	ストレッチポール 9:30~10:00 バーチャル	
たのしくエアロ45 10:35~11:20 YUKI	LESMILLS DANCE30 10:45~11:15	はじめてステップ740 10:15~10:55 RIE	ダンスエアロ60 11:05~12:05 IKU	ZUMBA30 10:15~10:45 KAKKI	
LES MILLS CORE VIRTUAL30 11:35~12:05	ストレッチポール 11:45~12:15 バーチャル	おまかせエアロ45 11:10~11:55 RIE	ONDEMAND VIRTUAL25 12:20~12:45	たのしくエアロ45 11:00~11:45 KAKKI	
BODYCOMBAT VIRTUAL30 12:20~12:50	ポティバランス45 12:30~13:15 MIHO	ポティパン730 12:45~13:15 AKKUN	ポティパン760 13:00~14:00 KAZU	ONDEMAND VIRTUAL45 12:00~12:45	BODYPUMPバーチャル ローワーポティ15 13:50~14:05
ZUMBA50 13:30~14:20 KAKKI	ポティパン730 13:40~14:10 KAZU	ポティコンバット30 13:30~14:00 KAZU	ストレッチポール 14:15~14:45 バーチャル	ONDEMAND VIRTUAL45 13:00~13:45	BODYPUMPバーチャル アームズ15 14:15~14:30
ONDEMAND VIRTUAL30 14:35~15:05	ストレッチポール 14:25~14:55 バーチャル	ONDEMAND VIRTUAL30 14:15~14:45			BODYBALANCE Flexibility 15 14:40~14:55
<p><b>予約制レッスン!</b></p> <p>一部レッスンが、予約制・定員制となっております。</p> <p>ポティパン7 定員15名 ストレッチポール 定員15名 LESMILLS CORE 定員6名</p> <p>レッスン30分前より スタジオ入口にて予約表に記入をお願いいたします。</p>					
					ポティパン760 15:10~16:10 AKKUN
					ポティコンバット60 16:20~17:20 KAZU
					※有料レッスン 大人のバレエ教室 18:10~19:30 信岡
LES MILLS CORE VIRTUAL30 19:15~19:45	ポティコンバット30 19:15~19:45 KAZU	LESMILLS DANCE30 19:15~19:45	BODYPUMP VIRTUAL30 19:15~19:45		
ポティバランス60 20:00~21:00 MIHO	おまかせエアロ45 20:00~20:45 YUKI	ポティパン760 20:00~21:00 AKKUN	ポティコンバット60 20:00~21:00 KAZU	LES MILLS CORE VIRTUAL45 19:45~20:30	
<p>レッスン終了後10分~15分間 換気、消毒等を行います。 ご協力よろしくお願いいたします。</p> <p>※開始時間、終了時間を変更しているレッスンがございます。 ご確認ください。</p>					

- ※ プログラムが始まる5分前には、スタジオにお越しください。
- ※ 場所取りはご遠慮下さい。
- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ 水・清涼飲料水は、ペットボトル等(割れ物以外)でお持込みください。
- ※ ジムの利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。あらかじめご了承下さい。

## プールレッスン タイムスケジュール

2024年 11月～ 暫定プログラム

	水	木	金	土	日
	水中ウォーキング 10:20~10:50 萩原	浮き棒体操 10:20~10:50 萩原	平泳ぎ・バタフライ 10:20~10:50 松本	水中ダンベル体操 10:20~10:50 宇野	浮き棒体操 10:20~10:50 松本
	クロール・背泳ぎ 11:00~11:30 宇野	チャレンジ4泳法 11:00~11:30 萩原	体力アップ スイム 10:55~11:10 松本	メニュースイム 11:00~11:30	初心者水泳 11:00~11:30 松本
	アクアビクス40 11:50~12:30 小土井	メニュースイム 11:40~12:10 萩原	アクアビクス40 11:20~12:00 小土井		
	ベビーレッスン 14:00~15:10 (フリーコース使用)				
	子供スクール開催時間(コースが制限されます)				15:40~16:55までは プールはご利用 できません。 ※全コース利用不可
	選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)	18:50~20:00 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)	
<p>※祝祭日は特別レッスンとなります。</p>					
					準備体操は各自 でしっかりと願 いいたします。

- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ プールエリアのご利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。