

# スタジオレッスン タイムスケジュール

2019年 4月～

火	水	木	金	土	日
		ストレッチポール 9:30～10:00 柿木		ストレッチポール 9:50～10:20 柿木	
ステップトレーニング(40) 9:40～10:20 小川	ヨガ 10:10～10:50 YUI	はじめてステップ(50) 10:10～11:00 小川	ポティバランス30 10:00～10:30 信岡	たのしくエアロ(60) 10:30～11:30 柿木	
たのしくエアロ(60) 10:30～11:30 小土井		かんたんエアロ(50) 11:00～11:50 YUI		はじめてエアロ(50) 10:40～11:30 小川	ポティバランス 11:40～12:40 石神
		ポティコンバット45 12:30～13:15 清原			
	ポティバランス 13:00～14:00 信岡	ダンスパーティー(週替) 13:30～14:30 ISSY	ポティパンフ 13:00～14:00 清原		
ZUMBA 13:30～14:20 柿木	ポティコンバット30 14:10～14:40 清原		たのしくエアロ(60) 14:10～15:10 小土井		
					週替わりLMSレッスン (ポティコンバット60) (ポティパンフ60) (BPC30/30) 16:30～17:30 清原
					※有料レッスン 大人のバレエ教室 18:10～19:30 信岡
	おまかせエアロ(60) 19:30～20:30 小土井	ポティパンフ 19:40～20:40 清原	ZUMBA 19:40～20:30 柿木		
ジョギングエアロ(50) 19:40～20:30 小川	ポティコンバット 20:40～21:40 清原	たのしくエアロ(60) 20:50～21:50 小川	ポティコンバット 20:40～21:40 石神		
ポティバランス 20:40～21:40 石神					

※祝祭日は特別レッスンとなります  
カレンダーをご確認ください。

予約制レッスン!

ポティパンフ(20名)  
ストレッチポール(15名)は  
レッスン1時間前より  
トレーニングジムカウンター  
にて予約となります。

- ※ 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

2019年 4月～

火	水	木	金	土	日
水中ウォーキング 10:00～10:30 萩原	浮き棒体操 10:00～10:30 萩原				
スイミングレッスン 10:50～11:40 萩原・柿木 ※テーマにそっての 練習となります アクアピクス(40) 11:50～12:30 小土井	コーチにおまかせ (初級・中級) 10:40～11:10 萩原	クロール・平泳ぎ 10:40～11:10 松本 アクアピクス(40) 11:20～12:00 小土井	水中ウォーキング 10:20～10:50 長岡	浮き棒体操 10:30～11:00 松本	
			週替わり スイムレッスン(40) 11:00～11:40 長岡	初心者水泳 11:10～11:40 松本	
			↑ (バタフライ・背泳ぎ) (メニュースイム) を週替わりで行います 詳しくは別紙をご確認ください		
	ベビーレッスン 14:00～15:10 (フリーコース使用)			マスターズ(60) スイミング 13:30～14:30 松本 (2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
					中学・高校生コース 17:40～18:50 (4コース使用)
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)	選手コース 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)		
		アクアピクス(40) 20:00～20:40 小土井			
		スイムレッスン(40) 20:50～21:30 ※テーマにそっての 練習となります	マスターズ(50) 20:40～21:30 (2コース使用)		

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。