turtle workout
スタジオ・プールプログラム　タイムスケジュール

9月

	月		火		水		木		金		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	2Fスタジオ	プール	
9:00											3Fスタジオ	9:00～10:00 フリーコース			9:00
9:30											かんたんストレッチ 定員14名 9:30～9:45 田母神				9:30
10:00	ゆったり ストレッチ 定員17名 10:15～10:45 ルミ	フリーコース	かんたんエアロ 定員17名 10:15～10:45 太田	スイミング中級 定員12名 10:15～11:00 山本	うららかヨガ 定員17名 10:15～11:15 みちよ	フリーコース	わくわくエアロ 定員14名 10:15～11:00 山中	スイミング中級 定員12名 10:15～11:00 山本	FIT　フィット 定員14名 10:15～11:00 服部	フリーコース		10:00～12:30 3コース/フリーコース 2コース/子供スクール		フリーコース	10:00
10:30															10:30
11:00	キックボクシング 定員17名 11:00～11:30 ルミ		身体健やかヨガ 定員17名 11:00～12:00 ルミ	スイムレッスン 定員15名 11:15～12:00 山本			リズムDeボール 定員14名 11:15～11:45 山中	スイムレッスン 定員15名 11:15～12:00 山本	肩腰リセット 定員14名 11:15～11:45 服部	アクアフィットネス 定員15名 11:00～11:45 黒田					11:00
11:30	バランスボール エクササイズ 定員12名 11:45～12:15 ルミ				エンジョイ エクササイズ 定員17名 11:30～12:30 みちよ					フリーコース					11:30
12:00	3Fスタジオ		ベリーダンス エクササイズ 定員14名 12:15～12:45 ルミ	フリーコース				フリーコース		ゆらぎリズム 定員15名 12:15～12:45 服部		子供スクール			12:00
12:30										フリーコース					12:30
13:00		スイミング初級 定員15名 13:00～14:00 山本		アクアウォーキング 定員15名 13:00～13:45 黒田		レッツ！ アクアビクス 定員15名 13:00～13:45 みちよ	腰痛ケアストレッチ 定員15名 13:00～13:30 山本			エンジョイスイミング 定員15名 13:00～13:45 黒田					13:00
13:30								腰痛ケアスイミング 定員15名 13:45～14:15 山本		フリーコース					13:30
14:00		フリーコース		フリーコース		フリーコース									14:00
14:30													【レッスン参加方法】		14:30
15:00															15:00
15:30		子供スクール		子供スクール		子供スクール		子供スクール		子供スクール		子供スクール	◇2Fスタジオレッスン◇ 開始15分前、3Fカウンターにて名簿に名前をご記入ください。 ◇プールレッスン◇ 10:00から、フロントにて名簿に名前をご記入ください。 <u>必ず本人がご記入ください</u>		15:30
18:30															18:30
19:00		フリーコース		フリーコース		フリーコース		フリーコース				フリーコース	【定員について】 安心、安全にご参加いただけますよう定員を設けております。 定員になり次第、締め切らせていただきます。 予めご了承ください。		19:00
19:30															19:30
20:00															20:00
20:30															20:30
21:00															21:00

・プールレッスン使用時は、3コースが50mコース、4コースが25mゆっくりコース、5コースが歩くコースとなります。

3Fスタジオにて行います。

レッスンの詳細は裏面にて