



5月

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



	月		火		水		木		金		土		日											
	2Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	プール										
9:00												9:00~10:00 フリーコース		9:00										
10:00		フリーコース	かんたんエアロ 定員12名 10:15~10:45 太田	スイムトレーニング 定員12名 10:15~11:00 山本								10:00~12:30 3コース/フリーコース 2コース/子供スクール		10:00										
10:30				うららかヨガ 定員12名 10:30~11:30 みちよ			スイムトレーニング 定員12名 10:15~11:00 山本	FIT フィット 定員12名 10:15~11:00 服部							10:30									
11:00					スイムレッスン 定員15名 11:15~12:00 山本		フリーコース <small>幼稚園水泳教室の開催日は、フロントでご案内しております。</small>									11:00								
11:30						エンジョイ エクササイズ 定員12名 11:45~12:45 みちよ			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12名 11:15~11:45 服部					11:30								
12:00																12:00								
12:30																12:30								
13:00		スイミング初級 定員10名 13:00~14:00 山本												13:00										
13:30						レッツ!アクアビクス 定員15名 13:15~14:00 みちよ								13:30										
14:00														14:00										
14:30														14:30										
		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	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										
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		フリーコース		19:00										
19:30														19:30										
20:00														20:00										
20:30														20:30										
21:00														21:00										

【レッスン参加方法】

◇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。

必ず本人がご記入ください

【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。**

- ・ スイムトレーニング・スイムレッスン・アクアビクス時は、3~5コースがフリーコースとなります。
- ・ 2Fスタジオレッスンは定員12名、アクアビクス・スイムレッスンは定員15名、スイムトレーニングは定員12名、スイミング初級は定員10名とさせていただきます。