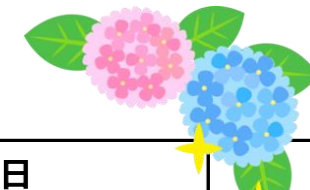




turtle workout

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	スイミング中級 定員12名 10:15~11:00 山本	うららかヨガ 定員12名 10:15~11:15 みちよ		わくわくエアロ 定員12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12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		10:00		
10:30															10:30	
11:00			身体健やかヨガ 定員12名 11:00~12:00 ルミ	スイムレッスン 定員15名 11:15~12:00 山本		エンジョイ エクササイズ 定員12名 11:30~12:30 みちよ	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>	リズムDeボール 定員12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12名 11:15~11:45 服部						11:00
11:30																11:30
12:00			ベリーダンス エクササイズ 定員12名 12:15~12:45 ルミ								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10名 13:00~14:00 山本			フリーコース		レッツ! アクアビク ス定員15名 13:00~13:45 みちよ		アクアウォーキング 定員15名 13:00~13:30 山本				フリーコース		13:00		
13:30														13:30		
14:00	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	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		15:30		
18:30												18:45~		18:30		
19:00													【定員について】	19:00		
19:30	フリーコース			フリーコース		フリーコース		フリーコース						19:30		
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。