



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	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	9:00~10:00 フリーコース	フリーコース	10:00~12:30	9:00						
10:30																				
11:00	キックボクシング 定員14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	エンジョイ エクササイズ 定員17名 11:30~12:30 みちよ		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		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	フリーコース	11:00
11:30	エンジョイ パラエティ 定員14名 11:45~12:15 ルミ																			
12:00			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		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	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	12:00
12:30																				
13:00	スイミング初級 定員15名 13:00~14:00 山本		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		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	フリーコース	13:00
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	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	フリーコース	フリーコース	フリーコース	14:00
14:30																				
15:00		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	子供スクール	15:00					
15:30																				
18:30		フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	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	フリーコース	フリーコース	フリーコース	18:30					
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	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	フリーコース	フリーコース	フリーコース	19:30					
20:00																				
20:30		フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	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	フリーコース	フリーコース	フリーコース	20:30					
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。

【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。**