



turtle workout

スタジオ・プールプログラム タイムスケジュール



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											簡単ストレッチ 定員14名 9:00~9:15 田母神 3Fスタジオ	9:00~10:00 フリーコース		9:00				
9:30														9:15				
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		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		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					11:00	
11:30	3Fスタジオ バランスボール エクササイズ 定員12名 11:45~12:15 ルミ																	11:30
12:00				ベリーダンス エクササイズ 定員14名 12:15~12:45 ルミ										ゆらぎリズム 定員15名 12:15~12:45 服部				12:00
12:30																		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 13:00~13:30 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							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			腰痛ケアスイミング 定員15名 13:45~14:15 山本							14:00
14:30																		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					15:30			
18:30															18:30			
19:00															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					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。**

・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。