



# 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      |   |       |
|-------|---|--------------|--|---------------------------------------|--|--------|---|---------------------------------------|--|--|--|--------|---|-------|
| 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                                      |       |
| 9:30  |   |              |  |                                       |  |        |   |                                       |  | かんたんストレッチ<br>定員14名<br>9:30~9:45<br>田母神 | 9:00~10:00<br>フリーコース                     |        | 9:30                                      |       |
| 10:00 | ゆったり<br>ストレッチ<br>定員17名<br>10:15~10:45<br>ルミ               |              | かんたんエアロ<br>定員17名<br>10:15~10:45<br>太田          | スイミング中級<br>定員12名<br>10:15~11:00<br>山本 | うららかヨガ<br>定員17名<br>10:15~11:15<br>みちよ          |        | わくわくエアロ<br>定員14名<br>10:15~11:00<br>山中   | スイミング中級<br>定員12名<br>10:15~11:00<br>山本 | FIT フィット<br>定員14名<br>10:15~11:00<br>服部 |  | フリーコース                                   |        | 10:00~12:30<br>3コース/フリーコース<br>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<br>定員17名<br>11:00~11:30<br>ルミ                    |              | 身体健やかヨガ<br>定員17名                               | スイムレッスン<br>定員15名<br>11:15~12:00<br>山本 |  |        | リズムDeボール<br>定員14名<br>11:15~11:45<br>山中  | スイムレッスン<br>定員15名<br>11:15~12:00<br>山本 | 肩腰リセット<br>定員14名<br>11:15~11:45<br>服部   |  | アクアフィットネス<br>定員15名<br>11:00~11:45<br>黒田  |        |   | 11:00 |
| 11:30 |   | フリーコース       | 11:00~11:45<br>ルミ                              |                                       | エンジョイ<br>エクササイズ<br>定員17名<br>11:30~12:30<br>みちよ | フリーコース |   |                                       |  |  |  |        |   | 11:30 |
| 12:00 | バランスボール<br>エクササイズ<br>定員12名<br>11:45~12:15<br>ルミ<br>3Fスタジオ |              | ベリーダンス<br>エクササイズ<br>定員14名<br>12:00~12:30<br>ルミ |                                       |  |        |   |                                       |  |  |  |        |   | 12:00 |
| 12:30 |   | <b>NEW!!</b> | キックボクシング<br>定員17名<br>12:45~13:15<br>ルミ         |                                       |  |        |   |                                       |  |  |  |        |   | 12:30 |
| 13:00 | スイミング初級<br>定員15名<br>13:00~14:00<br>山本                     |              | アクアオーキング<br>定員15名<br>13:00~13:45<br>黒田         |                                       | レッツ!<br>アクアピクス<br>定員20名<br>13:00~13:45<br>みちよ  |        | 腰痛ケアストレッチ<br>定員17名<br>13:00~13:30<br>山本 |                                       |  |  | エンジョイスイミング<br>定員15名<br>13:00~13:45<br>黒田 |        |   | 13:00 |
| 13:30 |   |              |  |                                       |  |        |   |                                       |  |  |  |        |   | 13:30 |
| 14:00 |   |              |  |                                       |  |        |   |                                       |  |  |  |        |   | 14:00 |
| 14:30 |   |              |  |                                       |  |        |   |                                       |  |  |  |        |   | 14:30 |
| 15:00 |   |              |  |                                       |  |        |   |                                       |  |  |  |        |   | 15:00 |
| 15:30 |   |              |  |                                       |  |        |   |                                       |  |  |  |        |   | 15:30 |
| 18:30 |   |              |  |                                       |  |        |   |                                       |  |  |  |        |   | 18:30 |
| 19:00 |   |              |  |                                       |  |        |   |                                       |  |  |  |        |   | 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

**【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。