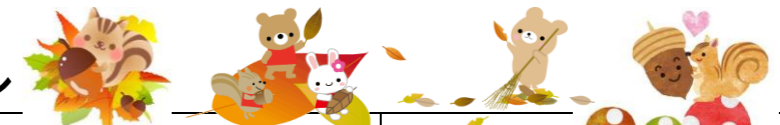




turtle workout

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 定員14名 9:30~9:45 田母神	9:00~10:00 フリーコース	9:30				
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	ステップ エクササイズ 定員14名 10:15~10:45 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 11:00~11:45 ルミ	スイムレッスン 定員15名 11:15~12:00 山本				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	アロマ 肩腰リセット 定員14名 11:00~11:45 服部		アクアフィットネス 定員15名 11:15~12:00 黒田				11:00	
11:30	バランスボール エクササイズ 定員12名 11:45~12:15 ルミ						エンジョイ エクササイズ 定員17名 11:30~12:30 みちよ												11:30
12:00	3Fスタジオ			ベリーダンス エクササイズ 定員14名 12:00~12:30 ルミ	フリーコース										ゆらぎリズム 定員15名 12:15~12:45 服部				12:00
12:30				キックボクシング 定員17名 12:45~13:15 ルミ	フリーコース														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 13:00~13:45 黒田	フリーコース		レッツ! アクアピクス 定員20名 13:00~13:45 みちよ		腰痛ケアストレッチ 定員17名 13:00~13:30 山本						エンジョイスイミング 定員15名 13:00~13:45 黒田				13:00
13:30																			13:30
14:00																			14:00
14:30																			14:30
15:00																15:00			
15:30																15:30			
18:45																18:45			
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
 いただきます。
 予めご了承ください。