

2023年3月 スタジオ・プールタイムスケジュール

	金			土			日				
	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ		
9:30											
10:00	★ 10:00~10:30 しめしめアクア 1~3レーン 森岡	10:00~10:30 青竹ストレッチ 岡田(20)	10:00~10:30 初級ステップ 宇佐美(30)		子ども スイミング 5~6レーン						
10:30				10:30~11:15 にこにこアクア 1~2レーン 三宅		10:30~11:00 ZUMBA 兼次真(30)	9:30~12:30 子ども スイミング 1~6レーン	9:30~12:30 子ども スイミング 更衣室	10:30~11:00 ZUMBA 兼次真(30)		
11:00	10:45~11:15 はじめて背泳ぎ 1~2レーン 中村		10:45~11:15 中級ステップ 宇佐美(30)								★ 11:15~11:45 ZUMBA 兼次真(30)
11:30	11:15~11:45 初級背泳ぎ 1~2レーン 中村	★ 11:30~12:00 のびのび棒 濱田(20)	★ 11:30~12:00 ヨガ 中西(30)		11:15~11:45 ボディメイク 兼次真(20)	11:15~11:45 BLAST MUU(25)					★ 12:00~12:45 ピラティス 兼次真(30)
12:00						12:00~12:30 ZUMBA 兼次真(30)					
12:30			12:15~13:00 初級フラダンス 福井(30)								
13:00	13:00~13:45 チャレンジ 1~2レーン 中尾	13:00~13:30 筋膜リリース 森岡(20)	13:15~13:45 中級エアロ1 武(30)			12:45~13:15 初級エアロ1 兼次真(30)	日曜日の「ZUMBA」のクラスは どちらか1本のみ受講と なります				
13:30		13:45~14:15 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡(20)	14:00~14:45 ヨガ 武(30)								
14:00				12:30~18:00 子ども スイミング	12:30~17:30 子ども スイミング 更衣室						
14:30								★ 14:30~15:00 初級4泳法 1~2レーン 中岡			14:00~14:30 かんたんエアロ 林(30)
15:00								★ 15:00~15:45 チャレンジ 1~2レーン 中岡		15:00~16:00 卓球開放	14:45~15:15 上級エアロ1 林(30)
15:30											
16:00	15:50~18:50 子ども スイミング 1~6レーン	15:30~18:30 子ども スイミング 更衣室	15:30~18:30 子ども 体操クラス								
17:00											
17:30							16:00~18:30 子どもバレエクラス				
18:00											
18:30											
19:00			18:45~19:15 中級ステップ 宇佐美(30)	★ 19:00~19:45 チャレンジ 1~2レーン 多恵馬		18:40~19:25 クラシックバレエ 藤井(30)					
19:30	18:50~20:00 4~6レーン		19:30~20:00 初級ステップ 宇佐美(30)								
20:00				★ 20:00~20:45 初級4泳法 1~2レーン 中岡		19:45~20:30 太極拳体操 濱田(30)					
20:30		20:15~20:45 ピラティス 中西(20)	★ 20:15~20:45 BLAST MUU(25)	★ 20:45~21:30 足ヒレスイム 1~2レーン 中岡							
21:00	21:00~21:45 チャレンジ 1~2レーン 向井		21:00~21:30 HIIT 若林(30)			20:45~21:15 初級エアロ1 林(30)					
21:30											
22:00			21:45~22:15 ZUMBA 兼次真(30)								
22:30											
23:00											

- ☆整理券配布に関する注意点
- ・整理券配布はレッスン開始30分前からとさせていただきます。
 - ・配布前より1階カウンター前、通路、階段前でお待ちになるのは禁止とさせていただきます。
 - ・配布開始前より待たれる場合は館外でお待ちいただきます。入口ドア階段下より壁際に沿って一列でお待ちください。
 - ・密にならない様をお願い致します。また、お喋りはお控えください。