

2020.10～



STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

月 Monday			水 Wednesday			木 Thursday			金 Friday			土 Saturday			日 Sunday		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00																	
11:00	時間変更 予約制 10:30~11:15 RADICAL POWER45 saori		予約制 10:30~11:15 アクア45 藤本 富士子	予約制 10:20~11:20 ピラティス 嘉久 詩乃		10:05~10:45 MITSURUオリジナル メタボアタック MITSURU	予約制 10:15~11:15 ヨガ saori		予約制 10:15~10:45 アクアウォーキング 岡元 一弘	予約制 10:00~11:00 ヨガ 乾 麻子							
12:00	予約制 11:35~12:20 MEGA DANZ45 saori		予約制 11:30~12:15 FIGHT DO45 福井 真衣	予約制 11:35~12:05 ウェーブリング 赤穂 由弥		10:55~11:55 HIPHOP ビギナー MITSURU			予約制 11:05~11:50 MEGA DANZ 45 戸田 沙緒里	11:10~11:55 FIGHT DO 45 日根 美和							
13:00	12:40~13:25 ZUMBA 浜口 しげ子		12:30~13:30 ヨガ 嘉久 詩乃	予約制 12:20~13:05 バランスボール 赤穂 由弥		時間変更 予約制 12:05~12:55 ZUMBA 野村 純子			12:00~13:00 ルーシーダットン 小池 明子	12:05~12:50 ダンスエアロ 日根 美和							
14:00	内容・担当変更 13:40~14:10 FIGHT DO30 斉藤 晴香		13:45~14:05 ストレッチボール			12:00~14:00 ダイビング講習			13:15~14:00 RADICAL POWER 45 斉藤 晴香	13:10~13:55 バレトン 菅野 佐紀							
15:00	14:25~15:10 ポルドブラ 栗津 裕行		14:20~15:20 ステップミドル 松本 晃	14:35~15:20 ボクシングシェイプ 廣岡 美咲		14:00~14:30 RADICAL POWER 30 藤井 純介			14:20~15:05 コンディショニング saori	14:30~15:30 社交ダンス 菅野 佐紀							
16:00	15:25~16:10 エアロミドル 栗津 裕行		15:35~16:20 エアロミドル 松本 晃						15:15~16:00 MEGA DANZ 45 saori								
17:00																	
18:00																	
19:00																	
20:00	19:20~20:05 ダンスエアロ 鈴木 秀明		19:30~20:15 エアロミドル 小林 みのり			19:00~20:00 エアロベーシック 小林 基			19:15~20:00 FIGHT DO45 saori	19:15~20:15 HIP HOP 浜口 しげ子							
21:00	予約制 20:15~21:00 RADICAL POWER45 インストラクター 週替わり		20:25~21:10 FIGHT DO45 斉藤 晴香	20:25~21:10 ピラティス45 小林みのり		20:10~20:55 ステップベーシック 白須 秀一			20:15~21:00 エアロベーシック 末藤 潤子	20:30~21:30 背骨コンディショニング 橋本 蘭美							
22:00	予約制 21:15~22:00 FIGHT DO45 インストラクター 週替わり		21:20~22:05 ポルドブラ 小林 みのり			21:05~22:05 ZUMBA 白須 秀一			21:15~22:00 RADICAL POWER 45 藤井 純介								

A 11:30~12:00 クロール初級

B 11:30~12:00 スキンダイブ専用コース (1コース) レッスン修了者対象

C 19:00~21:00 ダイビング講習【予約制】
19:10~19:40 初級クロール+
20:00~20:45 スキンダイブ
20:00~21:00 レベルアップスイム【有料】

- 水中レッスン時はコース変更がございませぬ。館内掲示をご覧ください。
 - ボール・ストレッチボール・ステップ等を使うレッスンは、数に限りがございませぬ。
 - 器具がなくなり次第締め切らせていただきます。※マット等持参の方も定員に含みます。
 - 祝日の18:00以降のレッスンはございませぬ。予めご了承ください。
 - 安全のため、途中入退場及びレッスン開始後のご参加はご遠慮ください。
 - スタジオ前にてレッスンご参加のためお並びいただく場合は、レッスン開始20分前からとさせていただきます。
- 予約制のレッスンについて**
- 予約は当日の営業開始時間より受付を開始します。
 - 但し、19時以降の予約制レッスンに関しては17時からの予約受付となります。
 - 予約はご本人様のみ可能です。代筆はお断りします。
 - レッスンの複数受講は可能ですが、予約はお一人様1レッスンとさせていただきます。
 - 予約キャンセルの場合は、次回のご予約をお断り致します。
 - レッスン参加者希望の方にできる限りご参加頂くためご協力下さい。
 - レッスン入場時に関しては、館内の告知をご確認下さい。