

Lesson Schedule

レッスンスケジュール/2024年1月～3月(2024.1.31更新)

1・2・3月 カレンダー

●色の日は休館日となります。
※○印は祝日営業となります。
(営業時間 9:00～19:00)
※★は特別営業となります。

1月

	日	月	火	水	木	金	土	日
	7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25	26	27		
28	29	30	31					

2月

	日	月	火	水	木	金	土	日
	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29				

3月

	日	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20	21	22	23		
24	25	26	27	28	29	30		



月	TUES 火 DAY				WEDNES 水 DAY				THURS 木 DAY				FRI 金 DAY				SATUR 土 DAY				SUN 日 DAY											
9:00	9:30 OPEN				9:30 OPEN				9:30 OPEN				9:30 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN											
10:00																																
11:00																																
12:00																																
13:00																																
14:00																																
15:00																																
16:00																																
17:00																																
18:00																																
19:00																																
20:00																																
21:00																																
22:00	22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE											
	第1スタジオ Act	第2スタジオ Yoga	マルチパーパス	プール	第1スタジオ Act	第2スタジオ Yoga	マルチパーパス	プール	第1スタジオ Act	第2スタジオ Yoga	マルチパーパス	プール	第1スタジオ Act	第2スタジオ Yoga	マルチパーパス	プール	第1スタジオ Act	第2スタジオ Yoga	マルチパーパス	プール	第1スタジオ Act	第2スタジオ Yoga	マルチパーパス	プール	第1スタジオ Act	第2スタジオ Yoga	マルチパーパス	プール	第1スタジオ Act	第2スタジオ Yoga	マルチパーパス	プール
9:00																																
10:00																																
11:00																																
12:00																																
13:00																																
14:00																																
15:00																																
16:00																																
17:00																																
18:00																																
19:00																																
20:00																																
21:00																																
22:00																																

休館日

有志の方
行われている
サークルです

1・2月のみ
実施

1月/背泳ぎ
2月/平泳ぎ
3月/クロール

●スタジオをご利用の皆様へ
●レッスンは開始10分前よりスタジオ前の端末にQRコードをかざしてチェック
イン後、スタジオへご入室いただけます。
●ケガ防止のため、レッスン開始時間を過ぎての途中参加はご遠慮下さい。
●日曜12:55～13:55～第1スタジオ ZUMBA 片桐IRのレッスンは密を避ける
為、同じ内容のレッスンを2本実施致します。どちらか1本のみご参加頂けます。
●プールをご利用の皆様へ
●ケガ防止のため、レッスン開始時間を過ぎての途中退席はご遠慮ください。
●アクセサリー類(金属類を使用したもの)に関しては、他の泳者を傷つける
可能性があります。プール利用の場合は、コンディショニングチェックシート
をご記入ください。
●安全管理上、カン・ビン類・キャップのない飲み物容器の持ち込みは
ご遠慮ください。
●スタジオ定員について
第1スタジオは50名となります。道具を使用するレッスンは定員が異なり
SHAPE PUMP40は25名、パンプボール25名 ポッチャ12名となります。
第2スタジオは35名となります。道具を使用するレッスンは定員が異なり
エアアタックフィットネス20名、スムース&ヒーリング28名、フレックススト
レッチャ24名となります。
●Jr.スイミングスクールの際には、スクール準備の為に30分前から表示指定
コースを使用させていただきます。ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。
●Jr.スイミングスクールの際は、スクール準備の為に30分前から表示指定
コースを使用させていただきます。ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

スタジオレッスンはオンライン予約システムより、1週間前よりご予約いただけます。