

祝日レッスンスケジュール

5/3(土)憲法記念日			5/4(日)みどりの日			5/5(月)こどもの日			5/6(火)振替休日				
スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール		
9:00~10:00 はじめて体験スクール(体育) 1コース使用	9:00 OPEN フィットネス会員の プールのご利用は、 9:00から3コース~ ご利用できます。	9:00~10:00 はじめて体験スクール(水泳) 1コース使用	通常レッスンスケジュール			8:30~9:30 はじめて体験スクール(体育) 1コース利用	9:00 OPEN フィットネス会員の プールのご利用は、 9:00から3コース~ ご利用できます。	8:30~9:30 はじめて体験スクール(水泳) 1コース利用	8:30~9:30 はじめて体験スクール(体育) 1コース利用	9:00 OPEN フィットネス会員の プールのご利用は、 9:00から3コース~ ご利用できます。	8:30~9:30 はじめて体験スクール(水泳) 1コース利用		
10:15~11:15 はじめて体験スクール(体育) 1コース使用	10:10~10:20 みんなで筋トレ	10:15~11:15 はじめて体験スクール(水泳) 1コース使用				10:00~10:40 シンプルエアロ 佐藤恭	10:30~10:40 ファットバーニング	10:00~10:30 水泳入門 浜林	10:00~10:30 スムーズ&ヒーリング 高井	10:45~11:15 中級平泳ぎ 浜林	10:40~10:50 下半身引き締め	11:00~11:40 ファイトアタックBEAT 浜林	11:00~11:30 初級クロール 浜林
12:00~12:40 X-FIT 6PACK 高井	11:30~11:40 お腹シェイプ	12:00~12:40 スイムトレーニング40 推名				11:00~11:30 X-CORE TRAINING 工藤	11:40~11:50 ウエスト引き締め	11:45~12:45 フィン・スノーケリング 利用コース 1コース利用	12:00~12:30 X-CORE FIGHTING 高井	11:40~11:50 ウエスト引き締め	12:00~12:30 X-CORE FIGHTING 高井	12:40~12:50 ジムパンフ	11:00~11:30 中級バタフライ 小杉
13:30~14:30 はじめて体験スクール(体育) 1コース使用	12:40~12:50 姿勢改善	13:30~14:30 はじめて体験スクール(水泳) 1コース使用				13:00~13:40 フィールピラティス 安部	13:30~13:40 フレックスクワッション	13:00~13:40 スイムトレーニング40 佐藤育	13:00~13:40 ゴールデンパワーライド 小杉	13:15~13:45 水泳入門 佐藤育	14:00~14:40 ZUMBA 大蔵	14:00~15:00 スイムトレーニング60 ~GWスペシャル~ 佐藤育	
14:45~15:45 はじめて体験スクール(体育) 1コース使用	13:10~13:20 コアボールエクササイズ	14:45~15:45 はじめて体験スクール(水泳) 1コース使用				14:00~14:40 ZUMBA 山田	14:00~14:10 チューブエクササイズ	15:30~16:30 キッズスイミング スクール 最大2コース使用	15:30~18:30 キッズ体育 スクール	15:30~16:30 キッズスイミング スクール	16:30~17:30 キッズスイミング スクール 最大4コース使用	17:30~18:30 キッズスイミング スクール	
16:00~16:30 スイムトレーニング30 安部	16:10~16:20 ジムパンフ	16:00~16:30 スイムトレーニング30 安部				15:30~18:30 キッズ体育 スクール	17:30~18:30 キッズスイミング スクール	16:30~17:30 キッズスイミング スクール 最大4コース使用	17:30~18:30 キッズスイミング スクール	17:30~18:30 キッズスイミング スクール	18:00~18:30 キッズスイミング スクール	18:00~18:30 キッズスイミング スクール	
19:00 CLOSE		19:00 CLOSE						19:00 CLOSE		19:00 CLOSE		19:00 CLOSE	

通常レッスンスケジュール

9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00