

レッスンスケジュール
2024年4月～

LESSON SCHEDULE

※スタジオレッスンのご予約はオンライン予約システムをご利用ください。

4・5・6月カレンダー

○…祝日営業日(9:00～19:00)
●…休館日

4月	日	月	火	水	木	金	土	日	5月	日	月	火	水	木	金	土	日	6月	日	月	火	水	木	金	土	日																								
1	2	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																					
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	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

曜日	Mon 月曜日	Tue 火曜日	Wed 水曜日	Fri 金曜日	Sat 土曜日	Sun 日曜日
9:00	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
9:30~10:00	初級水泳(週替わり) 高野 宏之	健康体操 江連 伯江	健康体操 田島 由美子	健康体操 田島 由美子	健康体操 田島 由美子	健康体操 田島 由美子
10:00	ZUMBA 尾島 真理	コンピネーションステップ40 中村 正恵	コンピネーションステップ40 高木 澄子	コンピネーションステップ40 江連 伯江	コンピネーションステップ40 川嶋 将明	コンピネーションステップ40 川嶋 将明
11:00	CS Live ダンスWAVE LIVE	ZUMBA 倉谷 理恵子	ZUMBA 倉谷 理恵子	ZUMBA 倉谷 理恵子	ZUMBA 倉谷 理恵子	ZUMBA 倉谷 理恵子
12:00	初級水泳(週替わり) 高野 宏之	初級水泳(週替わり) 高野 宏之	初級水泳(週替わり) 高野 宏之	初級水泳(週替わり) 高野 宏之	初級水泳(週替わり) 高野 宏之	初級水泳(週替わり) 高野 宏之
13:00	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり
14:00	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり
15:00	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり
16:00	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり
17:00	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり
18:00	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり
19:00	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり
20:00	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり
21:00	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり
22:00	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり	フィットネス 小川 さゆり
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE

自由にスタジオをご利用いただけます。

- 使用器具はストレッチマットのみとなり、使用後は除菌をお願いします。
- 音響設備のご利用はご遠慮ください。
- 空調設備の調節はスタッフまでお申し付けください。
- 清掃の為、スタッフが入室する場合がございます。

ワンポイントレッスン (月) 12:20～13:00

1週目:クロール 2週目:背泳ぎ
3週目:平泳ぎ 4週目:バタフライ
5週目:スタート・ターン

初級水泳(週替わり) (月) 9:30～10:30
1・3・5週目クロール 2・4週目背泳ぎ

フットサルフリー 火・金 20:45～22:30 [実施場所] 屋上
卓球フリー 火・水・金 10:00～12:00 [実施場所] マルチスタジオ

●祝日は原則的にその曜日のスケジュールを基本として実施致しますが、イベント・特別レッスン等のため変更させて頂く場合がございます。

●[専用] 有料・定員制のレッスンです。

●[個別] レッスンには28～33℃、[専用] レッスンには33～36℃に室温を設定したレッスンです。お飲み物とマットの上に敷く大きめのタオルをご用意ください。

●● 暗闇レッスンです。視覚を制限することで五感を研ぎ澄まし集中した状態で行う新感覚のレッスンです。

●レッスン開始後は安全管理・怪我防止の為、入場はご遠慮ください。

●[プールレッスン時]のコース使用について「アクアピクス」は参加人数に応じて最大3コースまで使用させて頂きます。12名まで1コース、13名～20コース、26名～30コースとなります。その他レッスンにつきましては、状況に応じてレッスンコースを設定させて頂きます。ご理解を賜りますようお願い致します。

●卓球フリーのご利用時間等の単位は30分です。1グループにて連続してご利用になる場合は他の利用者がいないことをご確認の上、その都度ご本人様が予約表のご記入をお願い致します。

●レッスン予約につきましてはご自身ののみ行うようお願い致します。

●スケジュール・レッスン内容・担当インストラクター等は社会・経済情勢により変更となる場合がございます。

●参加レッスンを終了後に次のご予約が可能となります。複数のご予約はご遠慮ください。