

レッスンプログラム 2021年 【9月1日(水)~9月12日(日)】

火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日																						
スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム																				
9:00 開館																																					
9:15~9:55 ヨガ 瀬戸			9:20~9:50 コアヒーリング 吉田	9:30~10:00 スイムプライベート 力武(順) <有料>		9:20~10:00 健康体操 高橋(圭)			9:15~9:55 ヨガ 田中								8:45~9:45 マスターズ 練習会 前田 <有料>																				
	10:10~10:20 SASSO 高橋(浩)		※定員20名				9:50~10:20 スイムプライベート 関 <有料>			10:00~10:30 スイムプライベート 林 <有料>								10:00 開館																			
10:30~11:00 腰痛改善 深山 <有料>	10:20~10:50 アクアウォーク 高橋(浩)		10:15~10:55 健美操 藤城	10:30~11:30 スイムスクール 《中級》 力武(順) <有料>		10:20~11:00 シンプルエアロ 中村	10:30~11:30 スイムスクール 《初級》 高橋(圭) <有料>		10:30~11:00 腰痛改善 深山 <有料>	10:30~11:00 初級4泳法 林		10:30~11:10 ピラティス 寺門	10:30~11:30 スイムスクール 《中級》 清住 <有料>		10:30~11:00 バランスボール 前田	10:15~10:45 PTCスイム コンディショニング 高橋(圭) <有料>		10:15~10:45 PTCスイム コンディショニング 高橋(圭) <有料>																			
															11:15~11:30 みんなで筋トレ 福田	11:20~11:50 初級バタフライ 清住																					
11:20~12:00 シンプルエアロ 中村	11:15~12:00 腰痛改善 深山 <有料>		11:30~12:10 ピラティス 矢野	11:45~12:30 アクアウォーク& アクアビクス 力武(順)		11:10~11:40 バランスボール(1・3・5週) スタイリッシュパンパ(2・4週) 前田	11:40~12:10 初級マンスリー 林		11:20~12:00 フィットアタック CSLive	11:15~12:00 腰痛改善 深山 <有料>		11:30~12:10 ZUMBA 寺門	11:40~12:10 初級クロール 清住		11:50~12:30 フィットアタック CSLive	12:00~12:30 ホッピングアクア サーキット 高橋(浩)		11:50~12:30 フィットアタック CSLive																			
						12:00~12:40 ダンスファン ビクトリア			1.3.5週...BEAT 2.4週...PRO						1.3.5週...PRO 2.4週...BEAT	12:40~13:40 スイムスクール 《中級》 前田 <有料>		12:40~13:40 スイムスクール 《中級》 前田 <有料>																			
12:15~12:55 シンプルステップ 高橋(圭)	12:05~13:05 スイムスクール 《初級》 清住 <有料>		12:30~13:10 ヨガ 石上	12:45~13:15 初級マンスリー 力武(順)			12:30~13:30 スイムスクール 《中級》 <有料> 高橋(圭)		12:15~12:45 みんなで筋トレ 吉田	12:30~13:15 アクアビクス 青山		12:40~13:20 バレトン 高橋(圭)			12:45~13:25 シェイブパンパ 山澤	12:40~13:40 スイムスクール 《中級》 前田 <有料>		12:40~13:40 スイムスクール 《中級》 前田 <有料>																			
									12:55~13:35 ラテンファン ビクトリア							※定員16名																					
13:15~13:55 健康体操 高橋(圭)	13:10~14:10 スイムスクール 《中級》 清住 <有料>		13:30~14:10 ベリーダンス 石上	13:40~14:40 スイムスクール 《中級》 青山 <有料>		13:50~14:30 ヨガ 小松田	13:40~14:10 ホッピングアクア サーキット 高橋(浩)		13:30~14:10 ヒップホップ 海東	13:30~14:30 スイムスクール 《中級》 青山 <有料>					13:45~14:25 シンプルエアロ 山澤	13:50~14:50 マスターズ 練習会 前田		13:50~14:50 マスターズ 練習会 前田																			
14:15~14:55 ボディコアバランス 深山	14:20~14:50 中級背泳ぎ 前田		14:30~15:10 フィットアタック CSLive	14:50~15:20 フィンスイム 青山		14:45~15:25 Laフィットキア 小松田	14:20~14:50 中級クロール 前田		14:30~15:10 ボディコアバランス 深山	14:45~15:30 スイム トレーニング 青山		14:35~15:15 ヨガ 田中	15:00~15:45 アクアビクス 山澤		15:00~15:40 ヨガ 瀬戸	15:00~15:30 中級背泳ぎ 清住		15:00~15:30 中級背泳ぎ 清住																			
									15:20~16:20 プラスクール Hiromi <有料>	15:40~16:40 スイムスクール 《上級》 前田 <有料>																											
15:10~16:10 社交ダンス スクール 寺門 <有料>	15:45~16:45 スイムスクール 《初級》 中山 <有料>		1.3.5週...BEAT 2.4週...PRO	15:30~16:00 スタイリッシュパンパ 前田			15:00~15:30 フィンスイム 清住		15:20~16:20 プラスクール Hiromi <有料>	15:40~16:40 スイムスクール 《上級》 前田 <有料>		15:30~16:10 フィットアタック CSLive		1.3.5週...PRO 2.4週...BEAT	16:30~17:30 キッズ(児童) ダンススクール MIHO <有料>	15:40~16:10 スイムプライベート 清住 <有料>		15:40~16:10 スイムプライベート 清住 <有料>																			
									16:30~17:30 キッズ(幼児) ダンススクール 木村 <有料>	16:50~17:20 スイムプライベート 前田 <有料>																											
16:30~17:30 キッズ(児童) ダンススクール 榎本 <有料>	17:00~17:30 スイムプライベート 中山 <有料>		15:30~16:00 スタイリッシュパンパ 前田	15:40~16:40 スイムスクール 《上級》 青山 <有料>			15:30~16:00 フィンフリーコース		16:30~17:30 キッズ(幼児) ダンススクール 木村 <有料>	16:50~17:20 スイムプライベート 前田 <有料>		15:30~16:10 フィットアタック CSLive			17:30~18:30 ジュニア ダンススクール 櫻井 <有料>	15:40~16:10 スイムプライベート 清住 <有料>		15:40~16:10 スイムプライベート 清住 <有料>																			
									17:30~18:30 キッズ(児童) ダンススクール 木村 <有料>	16:50~17:20 スイムプライベート 前田 <有料>																											
18:00~19:00 ジュニア ダンススクール 櫻井 <有料>	18:20~19:00 アクアビクス 山澤		1.3.5週...BEAT 2.4週...PRO	18:15~19:15 スイムスクール 《初級》 前田 <有料>					17:30~18:30 キッズ(児童) ダンススクール 木村 <有料>	16:50~17:20 スイムプライベート 前田 <有料>		17:30~18:30 ジュニア ダンススクール 櫻井 <有料>	18:30~19:30 中学生 ダンススクール 櫻井 <有料>		18:30~19:30 中学生 ダンススクール 櫻井 <有料>	17:50~18:50 初級平泳ぎ 清住		17:50~18:50 初級平泳ぎ 清住																			
									18:30~19:00 ヨガ 力武(美)	18:15~19:15 スイムスクール 《中級》 力武(順) <有料>																											
19:10~19:50 ファイティング エクササイズ 櫻井	19:00~19:45 アクアビクス 山澤		18:20~19:00 週替わりレッスン 山澤	19:10~19:50 ピラティス 矢野		19:10~19:50 ヒップホップ 松本	19:20~19:50 フィンスイム 力武(順)		19:10~19:50 ヒップホップ 松本	19:20~19:50 フィンスイム 力武(順)																											
									19:10~19:50 ヒップホップ 松本	19:20~19:50 フィンスイム 力武(順)																											
									※定員16名																												
17:45 施設利用終了 18:00 閉館																																					
<p>~スタジオレッスンの定員、予約方法について~</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆レッスンの定員は最大28名、当日予約制となります。 ※道具を使用するレッスンは定員が異なります ☆レッスンの開始30分前 予約開始となります。 ※下記時間帯除く レッスンの開始が 9:00~ 9:30のレッスン【9:00予約開始】 レッスンの開始が10:00~10:30のレッスン【10:00予約開始】 <p>※電話予約不可、先着順</p>																																					
<p>プールレッスン コース使用について</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>レッスン種類</th> <th>1コース使用</th> <th>2コース使用</th> <th>3コース使用</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>スイムレッスン</td> <td>1~15名</td> <td>16~34名</td> <td>35名以上</td> </tr> <tr> <td>アクア/有酸素系</td> <td>1~10名</td> <td>11~34名</td> <td>35名以上</td> </tr> <tr> <td>スイムトレーニング系</td> <td>1~12名</td> <td>13~34名</td> <td>25名以上</td> </tr> <tr> <td>フィンスイム</td> <td>1~12名</td> <td>13~34名</td> <td>25名以上</td> </tr> </tbody> </table> <p>☆ レッスン種類開始後のご参加は事故防止の為ご遠慮ください。 ☆ レッスンプログラム記載以外のレッスン・イベントでコースを使用する場合がございます。あらかじめご了承ください。</p>																		レッスン種類	1コース使用	2コース使用	3コース使用	スイムレッスン	1~15名	16~34名	35名以上	アクア/有酸素系	1~10名	11~34名	35名以上	スイムトレーニング系	1~12名	13~34名	25名以上	フィンスイム	1~12名	13~34名	25名以上
レッスン種類	1コース使用	2コース使用	3コース使用																																		
スイムレッスン	1~15名	16~34名	35名以上																																		
アクア/有酸素系	1~10名	11~34名	35名以上																																		
スイムトレーニング系	1~12名	13~34名	25名以上																																		
フィンスイム	1~12名	13~34名	25名以上																																		
<p>閉館間際のロッカー、スパエリアは混雑が予想されるため、感染防止及び混雑緩和のため、分散チェックアウトにご協力をお願い申し上げます。</p>																																					
<p>施設利用終了 / 閉館...20:00</p>																																					
<p><スタジオレッスン参加者の皆様へ> 当分の間全てのスタジオレッスン時間は最大40分間とさせて頂き、密接を回避する為に全てのスタジオレッスンを定員制(当日予約制)とさせていただきます。 また感染状況を鑑み、当面の間最終レッスン時間を19:50までとさせていただきます。何卒ご理解の程お願い申し上げます。 ※新型コロナウイルス感染症の情勢により変更となる場合がございます。</p>																																					
<p>オリジナル書式105-2(2016年5月1日版) 保管期間1年</p>																																					