

青梅店レッスンスケジュール【3月】

	月曜日		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			スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
9:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>【本スケジュール表について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●スタジオレッスンについて・・・事前に参加予約をしてください。 ●プールレッスンについて・・・開始5分前よりレッスンコースとなります。 ●プールレッスンは13名以上で2コース、25名以上で3コース利用(最大)となります。状況によりフリーコースが変更になります。2コース利用 </div>												ロッカー-OPEN	ロッカー-OPEN	9:00	9:00
10:00	10:00 ロッカー-OPEN		10:00 ロッカー-OPEN		10:00 ロッカー-OPEN		10:00 ロッカー-OPEN		10:00 ロッカー-OPEN		9:30~11:30 キッズスイミング スクール (有料)					
11:00	10:40-11:20 ZUMBA AKIKO		10:20-11:00 コンビネーション エアロ おざわ		10:40-11:10 アクアウォーク &ジョグ 矢作		10:30-11:10 シンプル エアロ 蛭谷	10:05-11:05 幼稚園 水泳 (2コース 利用)	10:20-11:00 ピラティス 大和田		9:30~12:30 キッズ体育 スクール (有料)	2コース 利用	9:30~12:30 キッズ体育 スクール (有料)	2コース 半利用		
12:00	11:15-11:45 アクアウォーク &ジョグ 小泉		11:10-11:50 ピラティス おざわ		11:15-11:45 AQUA SPLASH 小泉		11:30-12:10 ヨガ 大野	11:20-12:00 スイム トレーニング 武	11:15-11:55 コンビネーション ステップ 茂木	11:15-11:45 アクアダンス 矢作	9:30-12:30 キッズスイミング スクール (有料)		9:30-12:30 キッズスイミング スクール (有料)			
13:00	11:40-12:20 シンプル エアロ 吉永		12:00-12:40 骨盤 エクササイズ 吉田		12:30-13:10 中級水泳 尾澤		12:30-13:10 ラテンダンス 大野		12:10-12:50 ZUMBA 大木		12:30~14:30 キッズダンス スクール (有料)					
14:00	12:40-13:20 シェイプパンプ 吉永		12:50-13:30 ジャズダンス 宮澤		13:20-14:00 スイム トレーニング 野村		13:30-14:10 オリジナル エアロ 尾崎	13:20-13:50 初級水泳 武藤	13:05-13:35 レッグライン 吉永	13:20-14:00 中級水泳 遠藤						
15:00	13:50-14:30 シンプル ステップ 吉田	2コース 利用	13:40-14:20 ヨガ 高橋	休館日	14:30-15:00 リズムCAMP CS Live	2コース 利用		2月平泳ぎ 3月クロール	13:50-14:20 Fit Fun 尾崎	2月背泳ぎ 3月平泳ぎ						
16:00			ストレッチ スペース (14:45まで)													
17:00	15:30~18:30 キッズ体育 スクール (有料)	14:30 - 20:30 キッズスイミング スクール (有料)	15:30~18:30 キッズ体育 スクール (有料)		14:30 - 20:30 キッズスイミング スクール (有料)	15:30~18:30 キッズ体育 スクール (有料)	14:30 - 20:30 キッズスイミング スクール (有料)		15:30~18:30 キッズ体育 スクール (有料)	14:30 - 20:30 キッズスイミング スクール (有料)	15:30~18:30 キッズ体育 スクール (有料)	14:30 - 19:30 キッズスイミング スクール (有料)				
18:00																
19:00	19:10-19:50 ヨガ REC		19:20-20:00 ファイトアタック BEAT 小林		19:10-19:50 シェイプパンプ REC		19:10-19:40 X-CORE FIGHTING REC							18:45 ロッカー-CLOSE		
20:00														19:45 ロッカー-CLOSE		
21:00	20:45 ロッカー-CLOSE		20:45 ロッカー-CLOSE		20:45 ロッカー-CLOSE		20:45 ロッカー-CLOSE		20:45 ロッカー-CLOSE							

【プール利用時間】
 平日/10:00~15:15
 土曜日/ 9:00~10:15
 12:45~14:15
 (* 3/14・3/21・3/28は 11:45~14:15)
 日曜日/10:30~18:45
 祝日/祝日プログラムによる
 *プールコース利用時間は状況により
 変更になる場合がございます