

青梅店レッスンスケジュール【4月】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	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	9:00 ロッカーOPEN	9:00 ロッカーOPEN
9:00	<p>●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分前よりレッスンスクールとなります。 ●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。 ●月曜日・金曜日のプールは午前中を中心に学校水泳実施期間にはプールエリアはクローズとなります。(5月～9月) 下記参照 ●祝祭日は特別プログラムとなりますので、館内インフォメーションボード及びホームページをご確認ください。</p>						
10:00	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	スタジオ プール	スタジオ ジム プール
11:00	10:10- みんなで体操		10:10- みんなで体操	10:10- みんなで体操	10:10- みんなで体操	10:05- 11:05 幼児水泳 (2コース利用)	10:10- みんなで体操
12:00	10:30-11:10 ZUMBA AKIKO		10:20-11:00 コンビネーション エアロ おざわ	10:30-11:10 ヨガ 大野	10:30-11:10 ピラティス 大和田	10:40-11:10 アクアウォーク &ジョグ 宮島	10:30-11:20 アクアウォーク &ジョグ 宮島
13:00	11:20-12:00 シンプル エアロ 吉永	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	11:20-12:00 ラテンダンス 大野	11:20-12:00 スイム トレーニング 武	11:20-12:00 コンビネーション ステップ 茂木	11:20-11:50 アクアダンス 矢作
14:00	12:15-12:55 シェイプバンプ 吉永	12:30-13:10 中級水泳 尾澤	12:00-12:40 骨盤 エクササイズ 吉田	12:15-12:45 ボクシング トレーニング REC	12:20-12:50 水泳入門 小林	12:10-12:50 ZUMBA 大木	12:30-13:10 キッズスイミング スクール (有料)
15:00	13:10-13:40 Zen Yoga REC	13:20-14:00 スイム トレーニング 野村	12:50-13:30 ジャズダンス 宮澤	13:00-13:40 オリジナル エアロ 尾崎	13:20-13:50 初級バタフライ 武藤	13:05-13:35 アームズ& バックライン 吉永	13:20-14:00 キッズダンス スクール (有料)
16:00	13:50-14:30 シンプル ステップ 吉田	14:30-20:30 キッズスイミング スクール (有料)	13:40-14:20 ヨガ 高橋	13:50-14:20 リズムCAMP REC	13:50-14:20 Fit Fun 尾崎	13:50-14:20 Fit Fun 尾崎	13:20-14:00 中級クローラー 渡辺
17:00	15:30-18:30 キッズ体育 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	19:20-19:30 水スタスタ かんたん水泳 改善		19:10-19:20 水スタスタ かんたん水泳 改善	19:10-19:50 シェイプバンプ REC	19:10-19:40 X-CORE FIGHTING REC		
20:00	19:50-20:30 シェイプバンプ 鈴木	19:30-20:10 ファイトアタック BEAT 小林	20:00-20:10 水スタスタ かんたんストレッチ		19:50-20:20 Zen Yoga REC		
21:00	スポーツエリアCLOSE 20:45 CLOSE 21:00	スポーツエリアCLOSE 20:45 CLOSE 21:00	スポーツエリアCLOSE 20:45 CLOSE 21:00	スポーツエリアCLOSE 20:45 CLOSE 21:00	スポーツエリアCLOSE 20:45 CLOSE 21:00	スポーツエリアCLOSE 19:45 CLOSE 20:00	スポーツエリアCLOSE 18:45 CLOSE 19:00

・・・ スタッフがスタジオで実施するスモールレッスンです。予約不要。

【学校水泳実施日】 月曜日 5/18・6/1・6/8・6/22・6/29・7/6・7/13・9/14・9/28
 金曜日 5/15・5/22・6/5・6/19・6/26・7/3・9/11・9/18・9/25

【プール利用時間】
 平日/10:00~15:15
 土曜日/ 9:00~10:15
 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