



2024年7月～9月 レッスンスケジュール  ヒルズ県南総合プール 指定管理者: セントラルスポーツ株式会社

	(月) 9:00～21:00			(火) 9:00～21:00			(水)	(木) 9:00～21:00			(金) 9:00～21:00			(土) 9:00～21:00			(日) 11:00～19:00		
	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		スタジオ
	A面	B面		A面	B面			A面	B面		A面	B面		A面	B面		A面	B面	
9:00	2024年3月～2025年3月末まで施設大規模改修工事のため、 プールレッスンを休止させていただきます。何卒よろしくお願いいたします。																		9:00
10:00																			
11:00			10:50～11:30 初心者エアロ 定員18名 菊地(和)																
12:00			11:45～12:15 テビボール 定員18名 菊地(和)																
13:00			12:30～13:00 コアボール 定員10名 藤原																
14:00																			
15:00																			
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00			19:00～19:40 ダンスエアロ 小野																
20:00			19:55～20:35 ピラティス 小野																
21:00																			

休館日

【表記について】  
 : 初心者マーク  
 初めての方でも参加いただける  
 プログラムです。

- : スイム系レッスン
- : 水中運動系レッスン
- : 有酸素運動系レッスン
- : トレーニング系レッスン
- : コンディショニング系レッスン
- : オリエンタル系レッスン