

ゴールデンウィーク祝日営業レッスンプログラム

4月13日(火)更新

5月4日(月)

5月5日(火)

5月6日(水)

	Bellecour	Lyon	Pool		Bellecour	Lyon	Pool		Bellecour	Lyon	Pool
9:00	OPEN			9:00	OPEN			9:00	OPEN		
10:00	10:00~10:40 コンピネーションエアロ40 渡久地	10:00~10:40 HOTヨガ 水谷	10:05~10:10 みんなで体操	10:00	10:00~10:40 ファイトアタックBEAT 小川(夏)×田川	10:00~10:40 健康体操 池田	10:05~10:10 みんなで体操	10:00	10:00~10:40 スムーズ&ヒーリング 小林		
11:00	11:00~11:40 ピラティス 中川	11:00~11:40 オリジナルエアロセッション 渡久地	10:15~10:45 アクアウォーク&ジョグ 田中	11:00	11:10~11:50 シンプルエアロ40 池田	11:00~11:40 シェイプパンプ40 CSLive	10:15~10:45 アクアウォーク&ジョグ 細貝	11:00	11:00~11:40 コンピネーションエアロ40 ミサキ(MISAKI)	11:00~11:30 フラエクササイズ CSLive	10:30~11:00 中級水泳 照山
12:00	12:00~12:40 シェイプパンプ40 中川×小林(琴)		11:00~11:45 アクアピクス 水谷	12:00	12:15~12:55 健康体操 Yo-Ko(北嶋)	12:00~12:40 X-Fit ~No Limit~ 小林	10:45~11:50 ハピースイミング スイミングプールを2~3コース使用します	12:00	12:00~12:40 ZUMBA 成瀬	12:00~12:40 ヨガ ミサキ(MISAKI)	11:05~11:35 フィンスイミング 照山
13:00	13:10~13:50 コンピネーションステップ40 本多		12:15~12:45 中級水泳 新後	13:00	13:10~13:50 コンピネーションエアロ40 田村	13:15~13:55 パワーヨガ CSLive	12:40~13:10 アクアピクス(フロート) 美山	13:00	13:20~14:00 ボディメイクトレーニング SAYAKA	13:30~14:10 エアサイクルフィットネス/リズムライド 小川(夏)×田中(裕)	11:40~12:10 フィンフリーコース スイミングプールを1~3コース使用致します
14:00	14:10~14:50 ムービングフロ योग 竹江		12:50~13:50 目指せマスターズ 新後	14:00	14:10~15:10 コンピネーションステップセッション 田村	14:00~14:40 パリーダンス SAYAKA	13:30~14:00 トレーニングコース スイミングプールを1~3コース使用致します	14:00			12:30~13:00 アクアウォーク&ジョグ 太田
15:00			14:00~14:30 水泳入門 田川	15:00			14:05~14:35 初級水泳 照山	15:00			13:15~14:00 アクアピクス 坂本
16:00				16:00		16:00~17:00 GW Special ZUMBA 佐々木(純)	14:40~15:10 スイムトレーニング 照山	16:00			
17:00	15:30~18:30 キッズ体育【スクール制】	15:30~18:30 キッズダンス【スクール制】	15:15~19:30 キッズスイミング【スクール制】	17:00	15:30~18:30 キッズ体育【スクール制】		15:15~19:30 キッズスイミング【スクール制】	17:00	15:30~18:30 キッズ体育【スクール制】	15:30~18:00 キッズチアダンス(カルチャースクール)【スクール制】	14:15~18:30 キッズスイミング【スクール制】
18:00			スイミングプールを全コース使用いたします	18:00			スイミングプールを全コース使用いたします	18:00			スイミングプールを全コース使用いたします
19:00	CLOSE			19:00	CLOSE			19:00	CLOSE		
20:00	CLOSE			20:00	CLOSE			20:00	CLOSE		

【イベント情報】

～有料～

佐々木純子IRによるZUMBAイベント!!
スしぶりのZUMBAをお楽しみください!

～無料～

シェイプパンプ・ファイトアタック・エアサイクルのコラボレッスン実施!
 ・4日(月) シェイプパンプ 12:00~ 中川×小林(琴)
 ・5日(火) ファイトアタックBEAT 10:00~ 田川×小川
 ・6日(水) エアサイクルフィットネス/リズムライド 13:30~ 小川×田中(裕)

- 各プログラムは予告なしに担当インストラクターが代行となる場合がございます。
- 予約 マークのレッスンは、オンライン予約システムから事前にご予約下さい。
(フィンスイミング、スキンドイビングについては30分前よりカウンターにてご予約下さい。)
- デイタイム、ナイト会員の方は1,650円(税込)の時間外利用料が必要です。
- 能見台会員の方は会員区分に準じて相互利用可能です。※レンタルタオルは付きません。