

TIME 日曜日

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール
«10:00»					
	姿勢W-UP・C-DOWN 10:30~10:50 岡本				
«11:00»	エアロ初級 11:00~11:30 岡本				
«12:00»	姿勢プラス45 11:45~12:30 梶谷				
«13:00»	タフエアロボード 12:45~13:15 風早				
«14:00»	ZUMBA 13:30~14:00 風早				
«15:00»	エアロボード 上級45 14:15~15:00 鈴木			クロール初級 14:30~15:00 岩本	アクアビクス 14:15~14:45 風早
«16:00»	エアロ上級45 15:15~16:00 鈴木		【整理券配布】15:15~ R30 15:30~16:00 梶谷	かんたんマスターズ 15:10~15:40 岩本	
«17:00»	☆時間変更☆ adidas boxing30 17:00~17:30 岡本				
«18:00»	New!! マッスルビート 17:45~18:15 藤谷				
«19:00»					ライトダウン

- ご入会されて1年以内の方限定のプログラムです。
- 運動が苦手な方でもご参加頂けるプログラムです。
- 初めての方でもご参加頂けるプログラムです。
- 慣れた方向けのプログラムです。

●短縮営業及び祝日 タイムスケジュール●

レッスンプール	クロール初級 13:00~13:30	お楽しみ 15:30~16:00	Aスタジオ	館内掲示、又はブログにて お知らせいたします。
---------	-----------------------	---------------------	-------	----------------------------

短縮営業のフリー遊泳は日曜日と同時間帯になります。※変更の場合があります。

☆ はフリー遊泳となります。

☆ 都合により「プログラム」「時間」「担当者」などを変更させていただく場合があります。

また、ジュニア短期水泳教室期間中の変更は、館内掲示にてお知らせいたします。

«21:00» ☆指導技術向上の為、アニメーターが施設を利用させて頂くことがあります。

☆アクアプールにてアクアビクスを実施する際、参加人数によりコース制限をさせて頂く場合がございます。予めご了承下さい。