

2018.7~



STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

月			火			水			木			金			土			日		
スタジオ	プール (成人)	プール (子ども)	休館日			スタジオ	プール (成人)	プール (子ども)	スタジオ	プール (成人)	プール (子ども)	スタジオ	プール (成人)	プール (子ども)	スタジオ	プール (成人)	プール (子ども)			
9:00																		9:00		
10:00																		10:00		
10:30~11:00	10:30~11:00																	10:00~11:15		
11:00																		10:20~11:00		
10:30~11:00	10:30~11:00																	9:00~11:15		
11:15~12:00		10:15~12:15																9:00~11:15		
11:15~12:00																		9:00~11:15		
12:00																		9:00~11:15		
12:15~13:00	12:20~12:50																	9:00~11:15		
12:15~13:00	12:20~12:50																	9:00~11:15		
13:00																		9:00~11:15		
13:15~14:15	13:00~14:00																	9:00~11:15		
14:00																		9:00~11:15		
14:30~15:00																		9:00~11:15		
15:00																		9:00~11:15		
15:15~16:00																		9:00~11:15		
16:00																		9:00~11:15		
16:10~16:40																		9:00~11:15		
17:00																		9:00~11:15		
17:00~17:40																		9:00~11:15		
18:00																		9:00~11:15		
18:00~18:40																		9:00~11:15		
19:00																		9:00~11:15		
19:00~19:45																		9:00~11:15		
20:00																		9:00~11:15		
20:00~20:45																		9:00~11:15		
21:00																		9:00~11:15		
21:00~21:45																		9:00~11:15		
22:00																		9:00~11:15		

・インストラクターの都合により、プログラム・内容を変更する場合がございます。
 ・バーベル・ストレッチポール・ステップ・バランスボール・を使うレッスンは、器具がなくなり次第締め切らせていただきます。
 ・レッスンの途中入場、退場は安全上のため、ご遠慮ください。
 ・強度・難度は安全に運動して頂くための目安です。体力に合ったレッスンにご参加ください。
 ・体調が優れない場合は、無理をせず、担当のインストラクターにご相談下さい。