

スタジオ・プール タイムテーブル

2017年7~9月

| | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | |
|-------|-----------------------------------|--------|-----|--------|--------|-----|--------|--------|-----|--------|--------|-----|--------|--------|-----|--------|--------|-----|--------|--------|-----|--|
| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30~11:30 ヨガ & ストレッチ 楳原敬子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:00~12:45 走らないエアロ 大島明美 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 12:55~13:25 水の中ヨガ 大島明美 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 13:35~14:35 ラテンエアロ 日村彰子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 18:30~19:15 かんたんエアロ 掛川万紀子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 20:20~21:20 ボディコンバット 掛川万紀子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

一太枠になっている部分は6月プログラムから変更になっています。

★3階スポーツゾーンからのお知らせ
毎週日曜日営業時間10時~21時までとなります。

プールプログラムにご参加の皆様へ

- ◆プールをご利用の際にはシャワーを浴び化粧、整髪料を落とし、アクセサリーなど貴金属類は外してからご利用下さい
- ◆必ずスイムキャップを着用の上、ご利用下さい。レンタル有料もしています。
- ◆プールレッスン中はプールのフリー利用を一部制限させていただきます。

ご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。

スタジオプログラムにご参加の皆様へ

- ◆入場時、会員証・利用券をインストラクターにご提示下さい。
- ◆途中入退場は安全上ご遠慮下さい。
- ◆曜日・イベント開催時及びインストラクターの都合により、プログラムが変更になる場合がございます。別途館内掲示をご確認下さい。
- ◆このマークのあるレッスンは レッスン開始10分前にはスタジオ入り口にて整理券を配布致します。(土日、平日夜に限る)定員になり次第締め切らせていただきます。
- ◆ステップのレッスンは25名定員とさせていただきます。(整理券の配布はございません。)

有料教室
65歳以上の対象です。65歳未満の方も参加可能。ゆづり・Ganaba利用者ならどなたでも参加できます。(入館料500円+プール料300円)で参加可。月利用の方はそのまま利用できます。)

ゆづり
65歳以上の対象です。65歳未満の方も参加可能。ゆづり・Ganaba利用者ならどなたでも参加できます。(入館料500円+プール料金200円)で参加可。月利用の方はそのまま利用できます。)

キッズダンス
65歳以上の対象です。65歳未満の方も参加可能。ゆづり・Ganaba利用者ならどなたでも参加できます。(入館料500円のみで参加可)

高年齢者 防トレ教室
65歳以上の対象です。ゆづり・Ganaba利用者ならどなたでも参加できます。(入館料500円のみで参加可)

高年齢者 防トレ教室
65歳以上の対象です。ゆづり・Ganaba利用者ならどなたでも参加できます。(入館料500円のみで参加可)

子供短期水泳教室
小学生2~6年生対象
※事前申し込み
定員15名

ジュニア体操初級
小学生
低学年対象

ジュニア体操上級
小学生
高学年対象

キッズ体操
小学生
2年生対象

走らないエアロ
小学生
低学年対象

ボディハンパ
小学生
高学年対象

水泳初級
小学生
低学年対象

水泳中級
小学生
低学年対象

水泳上級
小学生
高学年対象

水泳初級
小学生
低学年対象

水泳中級
小学生
低学年対象

水泳上級
小学生
高学年対象

水泳初級
小学生
低学年対象

水泳中級
小学生
低学年対象

水泳上級
小学生
高学年対象