

スタジオ・プール タイムテーブル

2017年10~12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																					
10:30	ヨガ&ストレッチ 橋詰敦子			バレエストレッチ 西澤史佐子	水中ウォーキング 阿部紗織	かんたんエアロ 大熊明美			10:30~11:15 トータルバランス トレーニング 野中史子	10:30~11:00 ベビーママ アクアビクス 後藤知子											
11:00																					
11:30																					
12:00																					
12:30																					
13:00																					
13:30																					
14:00																					
14:30																					
15:00																					
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30																					
20:00																					
20:30																					
21:00																					
21:30																					
22:00																					

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。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。
- ◆祝日・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。
- ◆②③④このマークのあるレッスンは、レッスン開始10分前にスタジオ入り口横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。)

☐ 太枠になっている部分は9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。