

当日参加型レッスンスケジュール

※ 祝日、振替休日は全てのレッスンが休講となります。

月			水			木		金			土	日
プール	多目的ホール	会議室 2	プール	多目的ホール	会議室 2	プール	会議室 2	プール	多目的ホール	会議室 2	多目的ホール	多目的ホール
9:30-9:50 流水ウォーク	9:30-10:20 健康体操 上野	9:30-10:20 パワーヨガ 高橋		9:30-10:20 ヨ ガ 根木	9:30-10:20 骨盤調整プログラム 石尾	9:30-9:50 流水ウォーク	10/12(水)から 定員を 20名→30名に 変更致しました。	9:30-9:50 流水ウォーク	9:20-10:10 太極拳 角守		9:10-9:55 シェイプエアロ 佐藤	9:40-10:30 ヨガ 廣沢
10:00-10:50 Choice4泳法 加藤 定員15名	10:45-11:35 ZUMBA 佐藤	10:40-11:30 足腰強化ヨガ体操 上野	10:00-10:45 水中運動 加藤 定員20名	10:45-11:35 ZUMBA 佐藤	10:40-11:30 足腰強化ヨガ体操 上野	10:00-10:30 アクアビクス30 深澤 定員30名	10/12(水)から 定員を名→30名に変更致しました。	10:00-10:45 アクアビクス45 加藤 定員30名	10:30-11:20 ストレッチヨガ 中野	10:00-10:45 ZUMBA 佐藤	10:45-11:35 筋コン 廣沢	
11:00-11:50 初心者クロール& 背泳ぎ 深澤 定員15名			11:00-11:30 アクアビクス30 加藤 定員30名	10/12(水)から 定員を 20名→30名に 変更致しました。				11:00-11:50 フィンスイム 伊藤 定員15名	11:30-12:20 パワーヨガ 中野	10:55-11:45 パワーヨガ 根本		
12:00-12:50 Choice2泳法 バタフライ/クロール 大谷 定員15名			12:00-12:50 Choice4泳法 江刺 定員15名			12:00-12:50 バタフライ 深澤 定員15名		12:00-12:50 平泳ぎ 伊藤 定員15名				
13:00-13:50 フィンスイム800 伊藤 定員15名	10/12(水)から 定員を 20名→30名に 変更致しました。	13:00-13:50 初めてのヨガ 根本	13:00-13:50 初めてバタフライ 江刺 定員15名			13:00-13:50 Choice2泳法 背泳ぎ/平泳ぎ 加藤 定員15名		13:00-13:50 スイム600 大谷 定員15名	13:00-13:50 初めてのフラ 根岸	13:00-13:50 ピラティス 大塚		
14:00-14:30 アクアビクス30 加藤 定員30名		14:10-15:00 ポップピラティス ERI	14:00-14:30 水泳基礎 加藤 定員10名				13:30-14:20 パワーヨガ 根木		14:10-15:00 ヨ ガ 高橋			
			15:00-15:50 ピラティス 大塚				14:40-15:30 リラックスヨガ 根木					
感染拡大防止の為、人数を制限しています。 多目的ホール 定員80名 会議室2 定員25名 プール 定員10～30名 ※レッスン内容により異なります。 定員に達し次第受付を終了致します。 また、レッスン開始時刻から10分経過した時点で受付を終了致します。			料金表		一般		定期		プール30分レッスン プール45～50分レッスン フロアレッスン（多目的ホール） フロアレッスン（会議室 2） サービスプログラム ヨガマットが必要なレッスンです。 ※レンタルは行っておりません。 室内用運動シューズが必要なレッスンです。 ※レンタルは行っておりません。 ・当日、開始時刻の2時間前から先着順で受付致します。1階受付にてお申込みください(事前予約不可) ・対象は高校生以上(それに準ずる年齢)となります。 ・お申込み後のキャンセル(返金)は一切お受けしておりません。			
			多目的ホール 会議室2	1本 500円		1本 400円						
			プール 30分レッスン	1本 700円 ※プール利用料含む	利用時間 2 H	プール定期利用者のみ対象 1本 400円						
			プール 45～50分レッスン	1本 800円 ※プール利用料含む	利用時間 2 H	プール定期利用者のみ対象 1本 500円						
			※プール一般利用の場合、利用時間を過ぎると延長料金がかかります(1H260円) ※定期割引を受ける方は、申込受付時に定期券(有効期限内)の提示が必須となります。									
							18:30-18:50 アクアプログラム					
							19:00-19:50 Choice4泳法 大谷 定員15名		19:00-19:50 骨盤調整エクササイズ 酒井			
									20:00-20:50 ヨ ガ 酒井			

※ レッスン参加時はマスクの着用が必須となります (プールを除く)

 プール30分レッスン
 プール45~50分レッスン
 フロアレッション (多目的ホール)
 フロアレッション (会議室 2)
 サービスプログラム

 ヨガマットが必要なレッスンです。
 ※レンタルは行っておりません。

 室内用運動シューズが必要なレッスンです。
 ※レンタルは行っておりません。

- ・当日、開始時刻の2時間前から先着順で受付致します。1階受付にてお申込みください(事前予約不可)
- ・対象は高校生以上(それに準ずる年齢)となります。
- ・お申込み後のキャンセル(返金)は一切お受けしておりません。