

10月～12月 短縮営業時 レッスンプログラムスケジュール

	月		火		水		金		土		日	
9:00	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
15			9:50~10:20		10:00~10:30				9:50~10:20	8:00~12:00		8:00~12:00
30			かんたんエアロ		おはようストレッチ				ポディトレーニング		10:00~10:45	
45			名古屋		多田				福本		かんたん	
10:00	10:15~10:45		10:30~11:15	10:30~11:00	10:45~11:45	10:30~11:00	10:20~10:50	10:30~11:00	10:30~11:30		ファットバーナー	
15	腰痛予防体操	10:30~11:00	ボディシェイプ	上級	多田	上級	おはようストレッチ	多田	KIDS DANCE	スイミングスクール	狩野	スイミングスクール
30	名古屋	初級	名古屋	11:05~11:35	ダイエット	11:05~11:35	11:00~12:00	11:05~11:35	SCHOOL			
45	10:55~11:40	11:05~11:35	11:30~12:15	橋本	エアロ	11:30~12:00	やさしいジャズ	福本	Keko			
11:00	腰痛予防体操	中級	腰痛ストレッチ		初級	11:30~12:00	山根		11:45~12:15		11:45~12:15	レッスン内容を 変更致します。
15	名古屋	真壁	深田		福本	初級	12:15~13:00		あるくエアロ		ポディトレーニング	
30	11:50~12:20		12:30~13:15			福本	12:15~13:00		丸澤		橋本	
45	チビボールDEシェイプ		脚力アップ体操				かんたんエアロ			12:30~13:15	12:30~13:00	12:30~13:30
12:00	名古屋		深田				多田			13:00~14:00	ほぐす棒	
15			13:00~13:45				13:15~14:00			丸澤	真壁	KSPスイム
30	12:50~13:20		アクアピクス				らんらんエアロ			のびのび	13:30~14:00	
45	ほぐす棒		丸澤				多田			整体体操	はじめてスイム	
13:00	福本	13:30~14:00	ZUMBA ㊦				14:15~14:45			鳥居	真壁	
15		水中ウォーキング	重田	14:15~20:00			14:15~18:30					
30		真壁	14:30~15:10									
45			ヨガ									
14:00	14:15~15:00	14:15~20:00	井須									
15	ステップ		15:20~16:00									
30	古川		やさしいダンス									
45			井須									
15:00	15:15~16:00											
15	リラックスヨガ	スイミングスクール										
30	古川											
45												
16:00												
15												
30												
45												
17:00												
15												
30												
45												
18:00												
15												
30												
45												
19:00	19:10~19:40		19:15~20:00		19:15~20:15		19:15~19:45	19:15~20:00				
15	ポディトレーニング		ニュートラルボディ		オリジナル		ほぐす棒	わいわいスイム				
30	福本		福本		エアロ		福本	橋本				
45	19:50~20:10				丸澤		19:55~20:25		Kick Box			
20:00	疲れとりストレッチ						ひきしめお腹		和田			
15							福本					
30												
45												

各レッスンは開始20分前からご予約可能となります。
20分前の時点で定員を超える際や、空き枠以上の予約希望者が一度に來られた際は、抽選で参加者を決定いたします。
参加者決定後、参加権利を辞退される場合はフロントへお届けください（お客様同士で権利の譲渡等は禁止です）
★同一名称のレッスンは、連続でのご参加をご遠慮ください

兵庫県独自措置が発令期間は21時までの時短営業、解除されれば通常営業となります

◎プールレッスンに参加される方はレッスン開始5分前よりプールを利用することができます。

◎プールレッスンはコースを2本使用致します。プールレッスン後はすみやかに退水しプールをお空け下さい。※コースに限りがございますので協力お願い致します。

【プール利用開始時間】土曜・日曜は11時00分～、祝日は12時30分～となります。祝日のプールレッスンは休講となりますのでご了承下さい。