

施設全体スケジュール LESSON SCHEDULE

2020. 10月

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール			
9:00																								9:00 9:00~11:30までは大人の会員様はご利用出来ません。
10:00																								9:00~11:30 児童水泳教室
11:00			10:10 トレーニング (ライト) 45分 B 小市			10:10 中上級 45分 A 渡邊																		
12:00			11:10 健康水泳 50分 一瀬 伊藤			11:00 親子 水泳教室 60分																		
13:00			12:10 初級 45分 A 阿部			12:00 幼稚園 水泳教室 60分																		
14:00			13:00 フィン			13:10 マスターズ 水泳 60分 B 成田																		
15:00			14:00 K W			14:20 トレーニング (ライト) 45分 B 東郷																		
16:00			15:30 16:10~18:45 までは大人の 会員様はご利用 出来ません。			15:30 キッズ チアダンス 50分																		
17:00			15:30~18:55 児童水泳教室			16:45 キッズ チアダンス 60分																		
18:00			17:30 キッズ 空手 60分			17:55 キッズ ヒップホップ ダンス 60分																		
19:00			19:00 初めて ピラティス 60分 城石			19:05 キッズ JAZZ ヒップホップ ダンス 60分																		
20:00			20:20 かんたん ファイター 30分 NAOKI			20:10 トレーニング (ライト) 45分 B 小市																		
21:00			21:00 柔道 サーキット 30分 NAOKI			20:30 かんたん ZUMBA 60分 林																		
22:00																								
23:00																								

※ KW...筋トレウォーキング

INFORMATION

- 都合によりスケジュール内容に変更が出る場合がございます。予めご了承下さい。
- スタジオ内でもマスク着用をお願いします。但し、熱中症には十分注意し、適宜にマスクを外して深呼吸や水分補給は行ってください。
- プールコースは、一部の子供対象水泳教室の時間以外は、常時フリーコースをご用意しています。
- レッスン開始時間を過ぎての途中参加・入室は原則ご遠慮下さい。
- スタジオレッスンは、当面の間、全て定員16名とさせていただきます。
- 開始時刻の1時間前から3Fジムカウンターに番号札を貼置します。
- 毎月5週目は、有料水泳スクール(PL含む)・水泳入門・KNのクラスはございません。
- 水泳入門は、前々日(平日はPM10:00、土曜・祝日はPM6:00)までにご予約が必要となります。
- レッスン中は、ソーシャルディスタンスを守り、過度な発声・会話はお控え下さい。