

施設全体スケジュール LESSON SCHEDULE

2023. 10月～12月

時間	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																								
10:00																								
11:00	10:30 目黒前トレ 20分 AYANO		10:05 トレーニング (ハッピー) 60分 B 小橋																					
12:00			11:10 健康水泳 50分 一瀬																					
13:00			12:00 ベージュヨガ 60分 朝倉																					
14:00	13:30 フラダンス 60分 池田	13:30 ハリエエクサイズ 45分 MOMOKA 女性限定	13:15 ZUMBA 45分 林																					
15:00																								
16:00	◆Free style 60分		15:30 ◆Free style 60分																					
17:00			16:30 ◆Free style 60分																					
18:00	17:30 キッズ 空手 60分		16:45 ◆Free style 60分																					
19:00			16:30 ◆Free style 60分																					
20:00	19:00 初めて ピラティス 60分 城石		16:30 ◆Free style 60分																					
21:00			16:30 ◆Free style 60分																					
22:00			16:30 ◆Free style 60分																					
23:00			16:30 ◆Free style 60分																					

＜表記についての説明＞

◆自由スペース

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。
 ・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。
 ・毎月5週目は、有料水泳スクール(PL含む)・ファーストスイム・アクアフィットネスはございません。
 ・ファーストスイムは、前々日(平日はPM10:00、土曜はPM9:00、日曜・祝日はPM6:00)までにご予約が必要となります。
 ・一部定員が決まっているレッスンについてはPALカウンターにて30分前から小判札を配布します。