

施設全体スケジュール LESSON SCHEDULE

2021.10月~12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																								
10:00																								
11:00	★大縄跳び 30分																							
12:00	ベージュヨガ 60分 朝霧																							
13:00																								
14:00	フラダンス 80分 池田																							
15:00	◆Free style 60分																							
16:00	★ヨガキッズ 30分																							
17:00																								
18:00	キッズ選手 60分																							
19:00	初めてピラティス 60分 礒石																							
20:00	キッズヨガサイズ 30分 NAOKI																							
21:00	◆フリーヨガ 30分 NAOKI																							
22:00																								
23:00																								

※ K/W---面トレウォーキング
★映像レッスン ◆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。予めご了承ください。
 ・スタジオ内でもマスク着用をお願いします。且し、換気には十分注意し、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。
 ・プールのコースは、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11名とさせていただきます。
 ・開始時間の30分前から3分前まで受付にて着替お花散らします。
 ・毎月5日は、特殊水泳スクール(PL含む)・水泳入門・40分クラスはございません。
 ・水泳入門は、前々日(平日はPM10:00、土日はPM9:00、日曜・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・会話は控えさせていただきます。