

4月レッスンプログラム



ーインフォメーションー

- 祝日やインストラクターの都合によりレッスンは**変更・休講**になる場合がございます。
- アクアビクス…**定員10名**(会員無料)
その他スイミング教室…**定員8名**(有料:500円)となっております。※教室は予約制
- ビジター・法人会員・宿泊利用・優待券**でご利用の方も有料プログラム以外は無料で参加が可能です。

1日(土)		2日(日)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
	14:15~ 14:45 アクア ビクス	14:15~ 14:45 ヨガ	

4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)		9日(日)	
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
14:15~ 14:45 ヨガ			10:30~ 11:15 水慣れ			14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編	11:15~ 12:00 スイム 初心者B	14:15~ 14:45 ストレッチ ポール			14:15~ 14:45 アクア ビクス
18:15~ 19:00 ZUMBA		18:15~ 18:45 THE 体幹	11:15~ 12:00 スイム 初心者A	18:15~ 18:45 ストレッチ ポール		18:15~ 18:45 ヨガ					
11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)		16日(日)	
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
14:15~ 14:45 ヨガ			10:30~ 11:15 水慣れ			14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編	11:15~ 12:00 スイム 初心者B	14:15~ 14:45 アクア ビクス		14:15~ 14:45 THE 体幹	
18:15~ 19:00 ZUMBA		18:15~ 18:45 THE 体幹	11:15~ 12:00 スイム 初心者A	18:15~ 18:45 コンディ 腰痛編		18:15~ 18:45 ヨガ					
18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)		23日(日)	
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
14:15~ 14:45 ヨガ			10:30~ 11:15 水慣れ			11:15~ 12:00 スイム 初心者B	14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編				14:15~ 14:45 アクア ビクス
18:15~ 19:00 ZUMBA		18:15~ 18:45 THE 体幹	11:15~ 12:00 スイム 初心者A	18:15~ 18:45 ストレッチ ポール		18:15~ 18:45 ヨガ	19:00~ 19:45 スイム 初心者C				
25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29日(土)		30日(日)	
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
14:15~ 14:45 ヨガ			10:30~ 11:15 水慣れ			14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編	11:15~ 12:00 スイム 初心者B	14:15~ 14:45 ストレッチ ポール		14:15~ 15:00 ZUMBA	
18:15~ 19:00 ZUMBA		18:15~ 18:45 THE 体幹	11:15~ 12:00 スイム 初心者A		18:15~ 18:45 アクア ビクス	18:15~ 18:45 ヨガ					

スタジオプログラムにおける感染症対策 3/13更新

- マスク着用につきましては3/13よりご利用者の判断に委ねることとなりました。
※スタッフ(インストラクター)は引き続きマスク着用の上プログラムを実施致します。
- 館内に手指消毒用のアルコールを設置しております。手指消毒へのご協力をお願い致します。
- スタッフによる定期的な換気を行っております。※お客様による窓の開閉はご遠慮願います。

体調が優れない・咳が出るなどの症状がある場合は、ご利用の方をお控えいただきますようお願い申し上げます。



スタジオプログラムの参加人数の上限を

ヨガ・THE体幹・ZUMBA: **15名**
コンディ・ストレッチポール: **10名**

へと変更致します。