

5月レッスンプログラム

2日(火)		3日(水・祝)		4日(木・祝)		5日(金・祝)		6日(土)		7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		 休講 				10:30~ 11:15 スイム 初心者B	14:15~ 14:45 ストレッチ ポール		14:15~ 14:45 ヨガ		
											
9日(火)		10日(水)		11日(木)				12日(金)		13日(土)	
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 コンディ 腰痛編			10:30~ 11:15 水慣れ			14:15~ 14:45 ヨガ	10:30~ 11:15 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~ 18:45 THE 体幹		18:15~ 19:00 ZUMBA	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					
16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)		21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 コンディ 腰痛編			10:30~ 11:15 水慣れ			14:15~ 14:45 ヨガ	10:30~ 11:15 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~ 18:45 THE 体幹		18:15~ 19:00 ZUMBA	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	19:00~ 19:45 スイム 初心者C				
23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)		28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
			10:30~ 11:15 水慣れ	14:15~ 14:45 ヨガ		14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編	10:30~ 11:15 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~ 18:45 THE 体幹		18:15~ 19:00 ZUMBA	11:15~ 12:00 スイム 初心者A	18:15~ 18:45 ヨガ							
30日(火)		31日(水)		<p>ーインフォメーションー</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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となっております。 							
スタジオ	プール	スタジオ	プール								
			10:30~ 11:15 水慣れ								
18:15~ 18:45 THE 体幹		18:15~ 19:00 ZUMBA	11:15~ 12:00 スイム 初心者A								

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よりご利用者様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。



入会金¥0キャンペーン
&
ビジター割(¥550)
絶賛開催中!!