

# 6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)  
その他プール教室…**定員8名(有料:500円)**となっております。※プール教室は予約制
- ビジター・法人会員・宿泊利用・優待券**でご利用の方も有料コンテンツ以外は無料で参加が可能となっております。

1日(木)		2日(金)		3日(土)		4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				
		14:15~ 14:45 ヨガ	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 THE 体幹					
	18:15~ 18:45 アクア ビクス	18:15~ 18:45 ヨガ									
開始時間を変更しました!!											
6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)		11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	雨天練習場	
14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編			10:30~ 11:15 水慣れ			10:30~ 11:15 スイム 初心者B		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 アクア ビクス	18:15~ 18:45 ヨガ						
13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)		18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	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 ヨガ	
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				
20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)		25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 ストレッチ ポール		18:15~ 18:45 ヨガ					
27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		<div style="background-color: #333; color: white; padding: 10px;"> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold; color: yellow;">2023.7~</p> <p>スタジオプログラム</p> <p style="font-size: 20px; font-weight: bold; color: yellow;">新コンテンツ 導入</p> <p style="text-align: right;">(予定)</p> <div style="border: 2px solid white; padding: 5px; display: inline-block; font-weight: bold; font-size: 18px;">COMING SOON</div> </div>			
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					
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			18:15~ 18:45 アクア ビクス				

スタジオ・プールプログラムの運用に関して

5/8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)の着用につきましても原則個人判断とさせていただきます。
- 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は

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

となります。 ※予約不要