

＜20時迄の時短営業に伴うスタジオレッスンについて＞

☆9月13日(月)～17日(金)は通常通り
(*20時以降のレッスン休止となります)

☆9月20日(月)～29日(水)は
以下のように1本目と2本目が入替となります。
(*金曜日は通常となります/ヨガレッスンとなります)

*プールレッスンは休止となります。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	スタジオ						
10:00	<p>☆9月13日(月)～17日(金)は通常通り (*20時以降のレッスン休止となります) ☆9月20日(月)～29日(水)は 以下のように1本目と2本目が入替となります。 (*金曜日は通常となります/ヨガレッスンとなります) *プールレッスンは休止となります。</p>												
17:00													
18:00													
19:00													
20:00													
21:00													
22:00													
フリー卓球													
コース有り>								コース有り>	<フリー-遊泳コース有り>	コース有り>	コース有り>	コース有り>	フリー卓球
19:10～19:50								19:10～19:50	19:10～19:50	19:10～19:50	19:10～19:50	19:00～19:50	
ピラティス(広田)	ZUMBA STEP/たのしいステップ(児島)	リトモス(北村)	かんたんステップ(大西)	ビューティーヨーガ(大村)									
20:10～20:50	20:10～20:50	20:10～20:50	20:10～20:50	20:10～20:50	20:10～20:50	20:00～21:00							
ダンベルステップ(杉本)	たのしいエアロ(山口)	JAZZ HIP HOP(YURI)	ピラティス(古田)	ZUMBA(北村)	ゆっくり4種目	かんたん平泳ぎ&おまかせ							
20:50～21:20	20:50～21:20	20:40～21:20	20:40～21:10	20:40～21:10	21:20～21:30	21:20～21:30							
はじめてパタフライ	ゆっくり4種目	ゆっくり4種目	ゆっくりクロール&ターン	ゆっくりクロール&ターン	ワンポイントレッスン	ワンポイントレッスン(チャレンジスイム) *最終週タイムトライアル							

《強度》	初心者・初級	初中級	中級	中上級	上級
プール→	はじめて・かんたん	ゆっくり	ゆっくり	がんばる	いけいけ
スタジオ→	はじめて	かんたん	たのしい	がんばる	

*スタジオレッスン:定員20名まで
(受付制/フロントまたはスタジオ入口にて)