

※内容・時間・担当者変更の可能性があります。
あらかじめご了承下さいませ。

ご利用スケジュール

2012年1~3月

グループレッスン 週間スケジュール

【スタジオご利用のご案内】

- ★各レッスンは定員・予約制です。ジムカウンターで、お名前をご記入の上ご参加下さい。
- ★ご予約はレッスン開始30分よりジムカウンターで受付致します。
- ★レッスン開始から15分以降の途中入場は、体へのご負担が大きい場合がございます。
- ★祝祭日のスタジオレッスンはございませんので、予めご了承下さい。

- 入門＝運動が初めての方もご参加頂ける簡単な教室です。
- 初級＝楽しく動いて頂く初級教室です。
- 初中＝運動が慣れてきた方の初中級教室です。

午前・午後のタイムスケジュール

夜のタイムスケジュール

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11:00		11:00~11:45 タイチー 45【伊東】 初級	11:20~12:05 はじめてパンチ 45【杉本】 初級	11:00~11:45 シェイプヨガ 45【三村】 初中		11:00~11:45 スンバ 45【加藤】 初中
12:00		タイチーって？ 太極拳の動きを基本とし、 バランス能力の向上や心肺 機能を高めます。				
14:00	14:00~14:40 ヘルシーヨガ 40【稲田】 初級	14:30~14:50 アロマストレッチ 20【西野】 入門	14:00~14:30 はじめてエアロ 30【高木】 入門		14:00~14:45 脂肪メラメラ エアロ 45【玉山】 初中	
14:30			14:40~15:10 はじめてヨガ 30【高木】 入門			
19:00				《お知らせ》 次回のレッスン内容変更は 2012年4月です。		
19:30	19:40~20:20 ヘルシーヨガ 40【野田】 初級	19:50~20:20 はじめてエアロ 30【南】 入門		20:00~20:40 やさしいエアロ 40【井田】 初級		
20:00		20:30~21:00 はじめてヨガ 30【南】 入門	20:15~21:00 脂肪メラメラ エアロ 45【高橋】 初中		20:15~21:15 ピラティス & ヨガ 60【佐野】 初中	
20:30	20:30~21:10 スンバ 40【野田】 初中					
21:00						
21:30						

プール自由遊泳 ご利用時間

【プールご利用のご案内】

- ★ご利用前にジムカウンターのご利用名簿にお名前と開始時間をご記入下さい。
- ★プールへ入る前に、プール横のシャワーを必ず浴びてお入り下さい。
- ★祝祭日、スイミング休館日はフリー利用はございませんので、予めご了承下さい。

こちらの時間帯に
自由に泳いだり
歩いたりして頂けます。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11:00						
11:30	11:00		11:00			11:00
12:00	13:00		13:00			13:00
12:30						
13:00						
13:30					13:00	
14:00					15:00	
14:30	14:15		14:15	14:15		
15:00	15:30		15:30	15:30		
15:30						
18:30						
19:00	18:30	18:30		18:30		
19:30	20:30	20:30		20:30		
20:00						
20:30						