

1月レッスンスケジュール表

[illegible]

金曜日			土曜日			日曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
開館時間 9時55分								
10:15～11:00 初級エアロ 木下IR	10:15～10:45 ホールストレッチ スタッフ	スイミング スクールの際 コース制限が ございます	10:20～11:05 MEGA DANZ チャキラーIR	10:15～11:00 ★ピラティス 川野IR	スイミングスクールの為 コース制限がございま す	10:10～10:55 中級エアロ 外山IR	10:00～18:30 卓球開放	ファミリーコース 1～2コース
	11:20～12:05 ヨガ Yuki IR	スイミング スクールの際 コース制限がござ います	11:20～12:05 REE JAM チャキラーIR			11:15～12:00		
	12:45～13:15 ロコモ予防教室					隔週レッスン 16日 OXIGENO 荒木 9日、23日 ヨガ Yuki IR		
13:45～14:30 ランエクサプレスコンサルサ 澤田IR	13:45～14:30 フラダンス 菊池IR	13:45～14:15 アクアZUMBA さやかIR	13:45～14:30 ZUMBA 倉田IR		スイミングスクールの為 コース制限がございま す	13:30～14:15 ZUMBA チャキラーIR		
14:45～15:30 初中級エアロ 澤田IR	14:50～15:35 リラックスストレッチ 岩切IR	スイミングスクールの為 コース制限がございま す	15:00～15:45 ヨガ 岩切IR			14:30～15:15 BODYCOMBAT チャキラーIR		
15:45～16:30 ウェーブリングストレッチ 澤田IR				12:30～20:30 卓球開放		15:30～16:00 ウェーブリングストレッチ チャキラーIR		
7日、21日 バレトン 14日、28日 初中級ステップ	17:10～18:10 ジュニアキッズ HIP HOP 宇都IR		18:00～18:45 MEGA DANZ チャキラーIR					
19:15～20:00 山下IR	18:30～21:00 卓球開放		19:05～19:50 中級エアロ 木下IR					
20:15～21:00 ホールストレッチ 山下IR				初めての方でも安心してご参加いただけます。				
			★	レッスン開始から途中参加は出来ません。				
				卓球スペース開放となっております。				
			プール	スイミングスクールによりコース制限があります。(歩行レーンのみの場合もあります)				
				ロコモ予防教室(ロコモ会員様のみ)				

<クラブ休館日>
1日(土)・2日(日)・3日(月)
30日(日)・31日(月)

<ジュニアスクール休校日>
1日(土)・3日(月)

1月の祝日スケジュール 1月10日(月)「成人の日」

10:10～10:55	初中級エアロ	赤木IR
11:15～12:00	ZUMBA	赤木IR
13:45～14:30	MEGA DANZ	チャキラーIR
14:55～15:40	ピラティス	川野IR

施設利用にあたってのお願い！

更衣室内、プールでのマスクなし
での会話はご遠慮ください。

<スタジオ>

- ・レッスン開始 **10分前**より入室できます。
- ・入室時間前からの
場所取りは出来ません
- ・ご自分以外の場所取りはご遠慮下さい。
- ・レッスン開始10分以降の入場はご遠慮
ください。
- ・レッスン終了後は
速やかに退出してください。