

フィットネス&スパ ヘミング伏見 プール・スタジオプログラム

2021年5月12日～5月31日

	月			火	水			木			金			土			日		
	プール	スタジオ1	スタジオ2		プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2
10:00				フリー 営業日															
10:20~10:50	水中ウォーク																		
11:00																			
11:20~11:50	はじめて スイム																		
12:00																			
12:20~13:00	アクア (太田)																		
13:00																			
13:30~14:10	チャレンジ スイム																		
14:00																			
14:40~15:10	バタフライ																		
15:00																			
15:40~16:10	平泳ぎ <初級>																		
16:00																			
16:30~17:15																			
17:00																			
17:45~18:30																			
18:30~19:00	バタフライ (今井)																		
19:00																			
20:00																			

※日本フィットネス産業協会(FIA)の「新型コロナウイルス対応ガイドライン」に基づき、プログラムを作成しています。
 ●全レッスン予約制となります。
 ・レッスン開始90分前よりフロントまたは電話にて受け付けます。(電話受付可)
 ※11時30分までのレッスンは、来館順にご案内(フロントにて受付)させていただきます。
 [スタジオ1:定員12名、スタジオ2:定員6名、プールレッスン:定員20名]
 ●レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。