

時間	月 Monday			火曜日／休館日	水 Wednesday			木 Thursday			金 Friday			土 Saturday			日 Sunday			時間
	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																				10:00
11:00																				11:00
12:00																				12:00
13:00																				13:00
14:00																				14:00
15:00																				15:00
16:00																				16:00
17:00																				17:00
18:00																				18:00
19:00																				19:00
20:00																				20:00
21:00																				21:00
22:00																				22:00
22:30																				22:30

リラックス系

リラックスや柔軟性向上・機能改善が見込めるレッスン

コンディショニング系

柔軟性や筋力の向上が見込めるレッスン

格闘系

シェイプアップ・筋力アップ・ストレス解消が見込めるレッスン

ダンス系

リズム感や柔軟性の向上・シェイプアップが見込めるレッスン

エアロ系

持久力の向上・シェイプアップが見込めるレッスン

運動が初めての方でも安心してご参加いただけます。

※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。[スタジオ1：定員12名、スタジオ2：定員6名]

●レッスン開始 90 分前よりフロントにて受け付けます。(電話受付可)

●レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。

※11時30分開場までのレッスンは、来館順にご案内(フロントにて受付)させていただきます。

●水分補給は水筒やペットボトルなどキャップ付きのものをご使用ください。

●プール右側の数字はフリー遊泳のコース数です。(状況によりコース数を変更する場合があります。)

●祝日は、営業終了 30 分前までレッスンを実施します。