

2022年11月 プログラムスケジュール

	月曜				火曜				水曜				木曜				金曜				土曜				日曜							
	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール				
9:00																																
10:00	10:00~10:40 初級エアロ Hinata	10:00~10:30 ポールストレッチ 藤田			10:10~10:50 初級エアロ MICHIKO	10:00~11:00 太極拳 竹之内			10:00~11:00 インナービューティーヨガ 中田				10:00~11:00 インナービューティーヨガ SAWAKA	10:00~10:30 スロトレ 土井			10:00~10:45 Gボールエクササイズ 入門エアロ 村井	10:00~10:45 永松			10:00~10:45 初級エアロ プリソフ	10:00~11:00 ピラティス 大島			10:00~10:40 エクストリーム 55 太郎良							
11:00	11:00~12:00 中上級エアロ 大島	11:00~12:00 ボルドブラ&フットセラピー Hinata	10:40~10:55 あしゅびケア		11:15~12:15 リトモス Hinata	11:15~12:15 フラダンス MICHIKO			11:10~12:00 フリースイム 藤田	11:15~12:00 ジャズダンス 中田	11:00~12:00 ジャズダンス 山中			11:00~11:40 アクアピクス フリー利用不可 中田	11:15~12:00 バレトン 永松	11:00~11:45 BODYバランス 村井	11:00~11:45 初級エアロ&コンディショニング グ 永登			11:00~12:00 中上級エアロ 村井	11:15~12:00 メガダンス Hinata	11:30~12:10 はじめてのアクア フリー利用不可 藤田	11:00~11:45 リトモス 村井	11:00~11:45 ファイドウ 太郎良								
12:00					12:15~13:15 ヒーリングヨガ 中田	12:45~13:15 マッスルワーク +井			12:15~13:00 メガダンス 稲富	12:15~13:00 はじめてのピラティス 山中			12:30~13:15 ユーバウンド 泉			12:20~13:20 パーフェクトBODY 大島	12:50~13:30 ボルドブラ 平	12:00~12:15 あしゅびケア			12:20~13:20 インナービューティーヨガ Hinata	12:15~12:45 ストレッチ 村井			12:00~13:00 パーフェクトBODY 村井							
13:00	13:30~14:15 ズンバ 泉				13:30~14:10 アクアピクス フリー利用不可 田中	13:50~14:50 はじめてバレイ SAWAKA			13:20~14:20 ウエストシェイプ 西野				13:30~14:30 HIP HOP がじろう			13:50~14:30 1・2週目 エンジョイSTEP 3・4週目 音ハメエアロ 平			12:50~13:30 アクアピクス フリー利用不可 中田			13:40~14:20 チャレンジSTEP 中田	13:30~14:15 マッスルワーク 荒木									



レッスン予約のキャンセルはレッスン開始1時間前までです。それ以降のキャンセル操作は出来ず、ペナルティ(最大予約件数が1つ減る)がつきます。

2022年11月 プログラムスケジュール

	月曜				火曜				水曜				木曜				金曜				土曜				日曜			
	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール
15:00																												
16:00				15:30~16:30 ジュニアスイミング 成人会員様2レーン使用可能																								
17:00				16:40~17:40 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可																								
18:00				17:50~18:50 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可																								
19:00																												
20:00				19:30~20:15 チャレンジSTEP 村井																								
21:00				19:40~20:10 マッスルワーク 太郎尾																								
22:00				20:30~21:15 ファイドゥ 太郎尾																								

11月休館日

29日(火)・30日(水)
祝日プログラムは別紙にてご案内致します。
各レッスン定員

Aスタジオ: 35名
パーフェクトBODY: 30名
ピラティス25名 STEP、X55: 24名
ユーバウンド20名 バレエ: 22名
マッスルワーク: 16名

Bスタジオ: 17名
ダンス・エアロ15名
STEP・X55・マッスル13名

変更箇所

スタジオレッスンへのご参加はネット予約が必要です。(毎月27日22:30より来月分の予約開始)

予約順が入室順です。レッスン当日、開始5分前より番号をお呼びします。ご自分の予約番号がご不明な方は、スタッフにお尋ね下さい。

レッスン開始後の途中入退室はご遠慮下さい。体調不良などにより、やむを得ない場合は退出可能です。

<エスタ会員システム

QRコード>

