

スタジオ レッスン開始30分前
プール レッスン開始30分前
受付開始の時点で定員に
達した場合は、抽選となります

¥・・・有料プログラム (300円)
教・・・カルチャー教室 (別途申込)

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール
10:00															
10:30	教	教	教	教			教	教	教	教	教	教	教	教	教
11:00	教	教	教	教			教	教	教	教	教	教	教	教	教
11:30	教	教	教	教			教	教	教	教	教	教	教	教	教
12:00	教	教	教	教			教	教	教	教	教	教	教	教	教
12:30															
13:00															
13:30															
14:00															
14:30															
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															

	土曜日			日曜日		
	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						

プログラム定員について

スタジオ1:定員35名
※定員24名レッスン
筋膜リリース
※定員20名レッスン
ステップ・ストレッチ・脂肪燃焼
インターバル・アニマルフロー
※定員10名レッスン
トレ&ミット・大人のスイミング
スタジオ2:定員24名
プール:定員30名

◆レッスン参加受付は開始30分前に始まります。
 ※スタジオ1の10時開始レッスンは開館前玄関で先着順。
 ◆レッスン入場、プールコース変更は5分前からです。
 ◆代行レッスンや祝日プログラム等で内容が変更になる場合がございます。HPや掲示板をご確認ください。

5週目の辻IR・福島IRの
 レッスは代行表参照