

スタジオプログラムタイムスケジュール

MON		TUE		WED		THU	FRI		SAT		2022年9月~ SUN	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
	自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳	休 館 日		自由遊泳				
9:30	9:00~10:40	9:30~10:15	9:00~10:40	9:30~10:15	9:00~10:40		9:30~10:15	9:00~10:40	9:20~10:20			ルーシーダットン サルセーション 1・3・5週目 河野 2・4週目 乾
10:00		10:25~11:10		10:25~11:10			10:25~11:10		10:30~11:30			ルーシーダットン 9:55~10:40 河野/乾 ★
10:30		11:20~12:20		11:20~12:05			11:20~12:05		11:40~12:40			サルセーション 10:50~11:50 河野/乾 ★★
11:00		12:30~13:30		12:15~13:00			12:15~13:00		12:50~13:35			
11:30		13:40~14:25		13:20~14:20			13:20~14:20					
12:00		サーキットエアロ60										
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												
21:30												
22:00												

- は初めての方にもお勧めのレッスンです。
- レッソンの途中入退場はご遠慮下さい。
- 都合により担当インストラクターが変更になることがあります。詳しくは館内掲示をご覧ください。
- 春・夏・冬休みなどにレッスン時間・プール利用時間に変更になる場合があります。詳しくは館内掲示にてお知らせ致します。

ルーシーダットン
サルセーション
1・3・5週目 河野
2・4週目 乾

ルーシーダットン
9:55~10:40
河野/乾 ★

サルセーション
10:50~11:50
河野/乾 ★★

自由遊泳
14:00~17:30

マシジム・プールのご利用は17:30まで

マシジムのご利用は21:30まで

マシジム・プールのご利用時間は22:00まで