

2023年11月 レッスンスケジュール

月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日						
TIME	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	TIME	
9:30																				9:30	
10:00			 アクアベビークラブ	有料・登録制 太極拳	第1週目 第3週目 【全6回】 11/1、15 12/6、20 ※1/17、31		有料・登録制 アクアスクール初級 嶋 マスターズスイム 遼山			 アクアベビークラブ			 アクアベビークラブ		有料・登録制 ジュニアスイミング スクール 9:30~10:30					10:00	
	ピラティス入門 10:30~11:15 千葉	有料・登録制 HOTリンパエクササイズ	10:00~10:45	10:15~11:30 弘澤			10:30~11:15 大里		10:30~11:15 石谷		10:00~10:45	エアロビクス初級		10:00~10:45	バランス コーディネーション 和田	HOTベシックヨガ 10:30~11:30	有料・登録制 マールビクス 10:20~11:05 西澤				11:00
11:00		11:00~12:00 maki	有料・登録制 アクアスクール 初級・中級 嶋/矢部				10:30~11:30			有料・登録制 アクアスクール 初・中級 菊池/矢部(鏡)			有料・登録制 HOTリフレッシュヨガ		10:30~11:15 arai	アクアスクール 初・中級 嶋	ヨガ入門 11:30~12:15 大里				12:00
			11:15~12:15	11:45~12:45 HOTベシックヨガ		機能改善体操 12:15~12:45 大森		11:35~12:20 山田	11:45~12:45 大里	11:15~12:15		12:00~12:45 澤	11:45~12:45 mayuko			 アクアピクス 12:15~13:00 ハマカイダTHF 大山	有料・登録制 HOTベシックヨガ 12:30~13:35 大里	アクアピクス 12:30~13:15 海津		13:00	
12:00	 12:30~13:15			12:00~13:00 古部				 12:40~13:25													
13:00	MI		アクアウォーキング 13:00~13:15		有料・登録制		アクアウォーキング 13:15~13:30	木村			ベーシックヨガ 13:15~14:00 渡邊				13:15~14:00 澤						
			 アクアピクス 13:30~14:15 ハマカイダTHF	ピラティス 13:30~14:15 長谷波	ハレエ 13:30~15:00 栗城		 アクアピクス 13:45~14:30 ハマカイダTHF								有料・登録制 HOTウェルマンライフヨガ 14:30~15:30 aya				有料・登録制 アクアスクール 初級 嶋 14:00~15:00	14:00	
14:00	機能改善体操 14:15~14:45 横山															 ジュニア スイミング スクール 14:15~17:30 クラブ会員様も ご利用いただけます *コース制限あり			有料・登録制 アクアスクール 中級 嶋 15:10~16:10	15:00	
15:00			 ジュニア スイミング スクール 15:15~19:30	 15:30~18:40			 ジュニア スイミング スクール 15:15~19:30	クラブ会員様も ご利用いただけます *コース制限あり		 ジュニア スイミング スクール 15:15~18:30			 ジュニア スイミング スクール 15:15~20:00								16:00
16:00	 15:30~18:40			15:30~18:40				15:30~18:40													17:00
17:00																					
18:00																					
19:00																					
20:00	 20:15~21:00 KAO			エアロビクス初級 20:15~21:00 伊藤		有料・登録制 HOTウェルマンライフヨガ 20:15~21:15 aya		ジャズダンス 20:15~21:00 長谷波				有料・登録制 HOTベシックヨガ 20:15~21:15 arai									21:00
21:00			フィンフリースタイル 20:45~21:30				フィンフリースタイル 20:45~21:30														
22:00																					

新型コロナウイルス感染予防対策にご協力ください

- ・ レッスン開始10分前より入室いただけます。
- ・ 定員はAスタジオ30名、Bスタジオ50名とさせていただきます。
ホットスタジオは定員12名とさせていただきます。
- ・ 安全確保の為、レッスン開始10分以降の途中参加はできません。
- ・ 感染症の状況や政府の発表によって変更になる場合がございます。
- ・ その他、担当者の指示に従ってください。

新型コロナウイルス感染予防対策にご協力ください

- ・ レッスン開始10分前より入室いただけます。
- ・ 定員はAスタジオ30名、Bスタジオ50名とさせていただきます。
ホットスタジオは定員12名とさせていただきます。
- ・ 安全確保の為、レッスン開始10分以降の途中参加はできません。
- ・ 感染症の状況や政府の発表によって変更になる場合がございます。
- ・ その他、担当者の指示に従ってください。