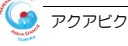


2023年3月～ レッスンスケジュール

	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																 ジュニアスイミング スクール 9：30～10：30				9:30		
10:00			 アクアベビークラブ 10：00～10：45	有料・登録制 太極拳 10：15～11：30	第1週目 第3週目 【全6回】 2/1、15 3/1、15 4/5、19		有料・登録制 アクアスクール初級 今井 マスターズスイム 選山 10：30～11：30			 アクアベビークラブ 10：00～10：45			 アクアベビークラブ 10：00～10：45		有料・登録制 HOTAベーシックヨガ 10：30～11：30	有料・登録制 ファイトボクシング 10：20～11：05 Mihiro				10:00		
	ピラティス入門 10：30～11：15	有料・登録制		弘澤				エアロビクス初級 10：30～11：15 大里				石谷		バランス コーディネーション 10：30～11：15 和田		arai	有料・登録制 アクアスクール 初級・中級 梅津/菊池 11：00～12：00	ヨガ入門 11：30～12：15 大里			11:00	
11:00	千葉	HOTリンパエクササイズ 11：00～12：00 maki	有料・登録制 アクアスクール 初級・中級 今井/矢部 11：15～12：15	有料・登録制 トータルボディ メイキング 12：00～13：00 古部			機能改善体操 12：15～12：45 大森		ヒップホップ入門 11：35～12：20 山田	有料・登録制 アクアスクール 初中級・中上級 今井/矢部（競） 11：15～12：15		ワイルドアタック 12：00～12：45 澤	有料・登録制 HOTリフレッシュヨガ 11：45～12：45 mayuko		エアロビクス初級 11：45～12：30 須田		アクアピクス 12：15～13：00 ハマカイダTHF大山	有料・登録制 HOTベーシックヨガ 12：35～13：35 大里	アクアピクス 12：30～13：15 海津	12:00		
12:00	 12：30～13：15 MI								 12：40～13：25 木村												13:00	
13:00		3/6（月） 大山 3/13（月） ★TAKUYA★ 3/20（月） 大山 3/27（月） ★TAKUYA★	 アクアピクス 13：30～14：15 ハマカイダTHF ※週替わり	ピラティス 13：30～14：15 長谷波	有料・登録制 バレエ 13：30～15：00 栗城	 アクアピクス 13：45～14：30 ハマカイダTHF ★KAORI★					ベーシックヨガ 13：15～14：00 渡邊		アクアピクス 13：15～14：00 澤	 キッズ・チア 13：40～17：00	有料・登録制 HOTウーマンライフヨガ 14：30～15：30 aya	 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 初級 梅津 14：00～15：00		14:00		
14:00	機能改善体操 14：15～14：45 横山																			有料・登録制 アクアスクール 中級 梅津 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 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 15：30～18：40		 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 15：30～18：40	 ジュニア スイミング スクール 15：15～18：30 クラブ会員様も ご利用いただけます *コース制限あり		 キッズ・ダンス 16：30～17：30									16:00	
16:00	 15：30～18：40																					17:00
17:00																					18:00	
18:00																					19:00	
19:00																					20:00	
20:00	 20：15～21：00 KAO		パーソナルスイム 19：45～20：45	エアロビクス初級 20：15～21：00 伊藤		有料・登録制 HOTウーマンライフヨガ 20：15～21：15 aya	パーソナルスイム 19：45～20：45	ジャズダンス 20：15～21：00 長谷波			マーシャルピクス 20：15～21：00 西澤	有料・登録制 HOTベーシックヨガ 20：15～21：15 arai	パーソナルスイム 20：15～20：45			フィンフリータイム 19：45～20：30				21:00		
21:00			フィンフリータイム 20：45～21：30																		22:00	
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。

・

スタジオレッスン参加時は必ずマスクを着用してください。

・

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。
- ・ スタジオレッスン参加時は必ずマスクを着用してください。
- ・ 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。