

レッスンプログラム 2024年4~6月

月	Mon		火 Tue		水 Wed		木 Thu		土 Sat		日 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
9	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
10	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
11	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
12	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
13	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
14	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
15	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
16	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
17	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
18	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
19	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
20	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
21	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
22	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

- ◆ 平日が祝祭日の場合は21時までの短縮営業となり、19時以降のレッスンは全て休講となります。
- ◆ レッスン開始、5分経ってからの途中入場・レッスン中の途中退場はご遠慮下さい。
- ◆ プールレッスンの際、参加人数によりコース幅・使用コースの変更がございます。
- ◆ ファンクショナルエリアはどなたでもご参加頂けます。お気軽にご参加下さい。

の付いているレッスンは、初心者~体力に自信のない方も無理なくご参加頂けるクラスです。

の付いているレッスンは、身体を動かしたい方どなたでもご参加頂けます。続けて参加する事で効果UP!

スタジオ 黄色⇒全ての方 緑色⇒初・中級者 水色⇒中級者 赤色⇒上級者

プール ピンク色⇒全ての方 緑色⇒初級者 水色⇒中級者 赤色⇒上級者

【ファットバーニング】
軽快な音楽に合わせて
体を動かしていきましょう！
動きの難易度を上げた
クラスです！
脂肪燃焼・シェイプアップ
心肺機能向上に効果的です！

【フィン/シュノーケルレッスンについて】
初級スイム
1・3・5週目 フィン
2・4週目 シュノーケル
中級サークル
1・2・4・5週目 フィン
3週目 シュノーケル

【中級・上級・マスターズサークルとは】
メニューを見ながら、
会員さん同士で泳いで頂きます。
コーチの指導はございません。

【お願い】
プールレッスンの空いている時間で
パーソナルが最大2コース
入る場合がございますので
予めご了承ください