

3/24 (火) ~29 (日) 大泉校 レッスンプログラム

大変ご迷惑をおかけいたします。
ご理解の程よろしくお願いいたします。

	24日 火曜日		25日 水曜日		26日 木曜日		27日 金曜日		28日 土曜日		29日 日曜日		
	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	
10:00													
11:00	休講	フリービーチバレー60 10:30~11:30	ファットバーナー 塩原 10:30~11:15	初めてクロール 石川 10:30~11:00 背泳ぎ教室 石川 11:00~11:30 休講	休講	のんびり長く泳ぐ 石川 10:30~11:00 お好みスイミング 石川 11:00~11:30	休講	アクアピクス 定 10:30~11:10	休講	クロール&背泳ぎ 石川 10:30~ パドル&フィン 石川 11:00~ 休講	ZUMBA 平沼 10:30~11:15	プライベートレッスン (予約制) 10:30~11:00	
12:00	ボルド・ブラ 須永 11:30~12:15	ジャグジートーキング	休講	お好みスイミング 石川 11:30~12:00	リラックスヨガ 常木 11:30~12:15	スタート&ターン(初級) 石川 11:30~12:00	ウオーキング 石川 11:20~	休講	ヨガ 岩崎 11:30~12:15	休講	休講	プライベートレッスン (予約制) 11:05~11:35	
13:00					休講								プライベートレッスン (予約制) 11:40~12:10
14:00		アクアピクス 石川 13:10~13:50		お好みスイミング 石川 14:30~15:00		ショートピクス 石川 13:10~13:40	休講			ショートピクス 石川 13:00~13:30		ヨガ 岩崎 12:30~13:15	プライベートレッスン (予約制) 14:30~15:00
15:00		クロール教室 石川 14:00~14:30		初めてクロール 石川 14:00~14:30				初めてクロール 石川 14:00~14:30	子供体操 体土d 14:00~14:50	子供スイミング 土D 14:00~14:50			プライベートレッスン (予約制) 15:00~15:30
16:00		背泳ぎ教室 石川 14:30~15:00		お好みスイミング 石川 14:30~15:00				初めて背泳ぎ 石川 14:30~15:00	子供体操 体土a 15:00~15:50	子供スイミング 土A 15:00~15:50			プライベートレッスン (予約制) 15:00~15:30
17:00		子供スイミング 火A 15:30~16:20		子供スイミング 水A 15:30~16:20		子供スイミング 木A 15:30~16:20		子供スイミング 金A 15:30~16:20	子供スイミング 土B 16:00~16:50	子供スイミング 土B 16:00~16:50			
18:00		子供スイミング 火B 16:30~17:20		子供スイミング 水B 16:30~17:20	子供体操 体木b 16:30~17:20	子供スイミング 木B 16:30~17:20	子供体操 体金b 16:30~17:20	子供スイミング 金B 16:30~17:20	子供スイミング 土C・育成コース 17:00~17:50	子供スイミング 土C・育成コース 17:00~17:50			
19:00	子供体操 体火c 17:30~18:20	子供スイミング 火C 17:30~18:20	子供体操 体水c 17:30~18:20	子供スイミング 水C 17:30~18:20	子供体操 体木c 17:30~18:20	子供スイミング 木C 17:30~18:20	子供スイミング 木C 17:30~18:20	子供スイミング 金C・育成コース 17:30~18:20	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 16:30~17:30	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 17:30~18:30			日曜日 プライベートレッスン 好評予約受付中! 30分 ¥1,100
20:00		選手コース 石川 恩田		選手コース 石川 塩谷	休講	選手コース 石川 恩田 塩谷	選手コース 石川 恩田 塩谷	選手コース 石川 恩田	キッズピクス キッズ金 (ジャズファンク) 西巻 18:00~19:00	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30~19:30	選手コース 石川 恩田		★OR(オリエンテーション) ジムの使い方を教えます。 予約制 ※会員様限定
21:00	ヨガ いのまた 20:00~20:45	めだか マスターズ メニューコース 20:00~20:50	アップル マスターズ メニューコース 20:00~20:50	らくらくエアロ 倉嶋 19:45~20:30		スタート上級 恩田 20:00~ めだか マスターズ 恩田 20:15~21:05	アップル マスターズ メニューコース 20:20~21:20	はじめてエアロ+ ストレッチ ユミコ 20:10~20:55	キッズピクス キッズ金 (ジャズファンク) 西巻 19:00~20:00	ZUMBA 對比地 19:40~20:25	ウオーキング 森 20:00~20:30		<今月のお知らせ> 2月29日(土)~3月3日(火) 休館日
22:00			休講		ZUMBA 飯塚 20:30~21:15			マスターズ 恩田 20:00~20:50					20日(金)祝日営業 10:00~18:30



(※フリーフィン&パドルタイム... 火~金 20:00~21:00 土 20:00~20:30 日 終日)

都合により担当者の変更、レッスン内容の変更、又は休講の場合もございます。ご了承ください。

