

# 2024. 4～

# スタジオ & スイミングレッスンスケジュール

		月		火		水		木		金		土		日	
		スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング
10:00			ナイスミドル		成人 (初～上級)				成人 (初～上級)		ナイスミドル (初～上級)		成人 (初～上級)		CLOSE
10:30															
11:00			00				00		00		00		00		
11:30			15		15		15		15		15		15		
12:00			45		筋膜リラックスヨガ NORIKO		45		45		45		45		成人 (初～上級)
12:30															
13:00			15		20		15		00		15		30		
13:30			30		30		30		00		30		30		
14:00			45		05		05		00		00		05		
14:30					15		20		20		20		30		
15:00			45		10		10		00		10		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															

休館日

フリースイム\*

\* 月曜日は休館日ですが、フィットネス会員は休館日利用料500円にてプール施設のみ16:30までご利用になれます。  
 ・祝祭日はスタジオレッスンが特別プログラムとなります。プールは終日フリーコースを1レーンご用意いたします。  
 ・祝祭日にかかわらず月曜日が休館日となりますので、お間違いのないようお願いいたします。

©レッスン内容につきましては裏面をご覧ください。

**CLOSE** ……フィットネス会員はご利用できません。あらかじめご了承ください。