

2025年2月11日(火) 建国記念の日

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00	マスタース練習会 ～スタート・ターン～ 原奈美 9:50～10:50		 建国記念の日
11:00			
12:00	スイミングスクール 11:00～12:00 原奈美 13,200円/10回	ZUMBA45® 櫻井恵 11:45～12:30	
	1月7日分 振替日		
13:00	水中トレーニング 原奈美 13:00～13:30	途中チューブを使った お尻トレーニングを行います。 ヒップアップを目指したい 方、ぜひご参加ください！ ※ご自身のチューブをお持ち いただいても構いません。	
14:00			アスクラ 内村恵美 14:00～15:00
15:00		～腸活入門編～ 野尻尚暉&鈴木佳那 14:30～15:00	
16:00		MEGADANZ 菊川 15:30～16:30	
17:00		★ジョイント★ ファイト #77 菊川&町田奈々実 17:00～18:00	
18:00			
19:00			
20:00			

2025年2月24日(月) 振替休日

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00		カガヒきしめ30 櫻井恵 10:30～11:00	
12:00		ZUMBA45® 櫻井恵 11:30～12:15	
13:00			反り腰改善 野尻尚暉 12:30～13:15
14:00		プールでリセト 内村恵美 13:20～13:50	
15:00		平泳ぎ 内村恵美 14:00～14:30	
		ロングコース不可	
16:00	キッズ スイミングスクール 15:00～15:50	I70 菊川 15:30～16:15	
17:00	キッズ スイミングスクール 16:00～17:00	ファイト45 菊川 16:30～17:15	
18:00	キッズ スイミングスクール 17:15～18:15		
19:00		 振替休日	
20:00			

※スタジオへのご整列は前レッスン終了の10分前からとなります。
 ※朝一番のレッスン、及び空き時間の間隔が1時間以上あるレッスンは
 15分前から整列となります。
 ※整列時、及びスタジオ内の荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
 ※レッスン中の退室は、安全のためご遠慮ください。(怪我や体調不良の
 場合を除く)
 ※定員数(器具を使用するレッスンは定員数が異なる)
 フィットネススタジオ 35名 ウェルネススタジオ 21名