

# 4月29日(水) レッスンスケジュール

4月29日(水) 10:00-19:00			
	スタジオ1	スタジオ2	プール2F
10:00			
15			
30	祝日限定レッスン		
45			
11:00	Group Fight 10:50~11:35 小川弘之	ベーシックステップ 10:30~11:00 藤井直子	水中ウォーキング 10:30~11:00 管麻以
15		代行レッスン	
30		チャレンジエアロ 11:20~12:05 藤井直子	アクア 11:10~11:40 管麻以
45			
12:00	リラックスヨガ 12:00~12:45 細田哲生		スイム多様目 11:55~12:25 小野田富士子
15			
30		ZUMBA 12:25~13:10 小東勇太	
45	代行レッスン		
13:00	ヨガ 13:05~13:35 神田知子		
15		レギュラーステップ 13:30~14:00 小東勇太	
30			
45			
14:00	バレエ 13:55~14:25 小原妙子		
15		レギュラーエアロ 14:20~15:05 小東勇太	
30			
45			
15:00	バレエ 14:45~15:30 小原妙子		
15			
30			
45	バレエスクール 15:45~16:15 小原妙子		
16:00			
15			
30			
45		キッズ ミライク 16:00~18:00	
17:00	キッズ チアダンス 17:00~18:00		
15			
30			
45			
18:00		キッズ チアダンス 18:00~19:10	
15			
30			
45			

4月29日(水) 25mプール 10:00-18:30					
道路側	1	2	3	4	5線路側
10:00	ゆっくり	はやく	はやく	ゆっくり	あるく
15					
30		初級 10:30~ 11:30			
45					
11:00					
15					
30	乳幼児 11:30~ 12:20 ※11:15 ~12:30	はやく			
45					
12:00					
15					
30					
45					
13:00					
15					
30	特別 体験会 13:00~ 14:00 ※12:45 ~14:15	初心者 13:00~ 14:00			
45					
14:00		はやく			
15					
30	ゆっくり			15:30~ 歩く方と泳ぐ方の 共有コース	
45					
15:00					
15				ゆっくり	あるく およぐ
30					
45					
16:00					
15					
30					
45					
17:00					
15					
30					
45					
18:00					
15					
30					
45					
19:00					
15	20:00~の上級クラスにご参加の方は、1階ジュニアスクール入口よりお越しください。 ジュニアスクールの更衣室ロッカーをご利用いただけますので、温浴施設はご利用できません。予めご了承ください。				
30					
45					
20:00					
15				上級 20:00~21:00	
30					
45					

**営業時間 10:00~19:00**

祝日にご利用いただけない会員種別の方は、  
時間外利用料(1,650円)を頂戴致します。