

# 7月20日(月・祝) レッスンスケジュール

7月20日(月・祝) 10:00-19:00			
	スタジオ1	スタジオ2	プール2F
10:00	ルーシーダットン 10:15~11:00 田手淳子	Group Fight 10:15~11:00 渡邊聡海	水中ウォーキング 10:40~11:10 Yuuka
15			
30			
45	祝日限定レッスン変更	祝日限定レッスン変更	
11:00	Group Blast 11:15~12:00 渡邊聡海	フラダンス 11:20~12:05 SACHIE	アクア 11:25~11:55 Yuuka
15			
30			
45	祝日限定追加レッスン!!		
12:00	フラダンス スクール 12:20~13:05 SACHIE	ピラティス 12:25~13:10 kumsil (クムシル)	
15			
30			
45			
13:00			
14:00	HIP HOP 13:50~14:35 小野京子	太極拳 13:45~14:30 弘澤成美	
15			
30			
45			
15:00	Group Centergy 14:55~15:40 磯美晴	太極拳 14:45~15:30 弘沢成美	
15			
30			
45			
16:00		ジュニア ミライク 16:00~18:00	
15			
30			
45			
17:00			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			

7月20日(月・祝) 25mプールコース表					
道路側	1	2	3	4	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	ゆっくり				
30	着衣泳イベント (ジュニアスクール) 12:00~13:00 ※11:45~		初心者 11:40~ 12:40		
45					
12:00			はやく		
13:00	特別体験会 (ジュニアスクール) 13:00~ 14:00 ※~14:15	はやく			
15					
30					
45					
14:00		中級 14:00~ 15:00			
15	ゆっくり				
30					
45		はやく			
15:00					
15:15	※15:15~ 歩く方と 泳ぐ方の 共有コース				
30					あるく およぐ
45					
16:00	ジュニアスクール 15:45~16:45 ※15:30~				
15					
30	ジュニアスクール 16:45~17:45 ※16:30~				
45					
17:00	ジュニアスクール 17:45~18:45 ※~18:55				
15					
30					
45					
18:00					
18:15					
18:30					
18:45					
19:00					
19:15					
19:30	初級 19:30~				
19:45					

**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。

19:30~20:30【初級クラス】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カを  
ご利用いただきますので、  
温浴施設はご利用いただけません。  
予めご了承ください。