

青梅店レッスンスケジュール【10月～】

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日																																									
10:00 ロッカーOPEN						10:00 ロッカーOPEN			10:00 ロッカーOPEN			10:00 ロッカーOPEN			9:00 ロッカーOPEN			9:00 ロッカーOPEN																																									
															スタジオ			ジム			プール			スタジオ			ジム			プール																													
●スタジオレッスンについて・・・事前に参加予約をしてください。定員30名/28名/23名/22名 ●プールレッスンについて・・・開始5分前よりレッスンコースとなります。 ●プールレッスンは13名以上で2コース、25名以上で3コース利用(最大)となります。状況によりフリーコースが変更になります。 ●祝祭日は特別プログラムとなりますので、館内インフォメーションボード及びホームページをご確認ください。																																																											
スタジオ			ジム			プール			スタジオ			ジム			プール			スタジオ			ジム			プール			スタジオ			ジム			プール																										
10:10-10:20 みんなであそぼ						10:10-10:15 みんなであそぼ						CS-Live 10:10-10:30 メディカル フィットネス REC						10:10-10:20 みんなであそぼ																																									
10:30-11:10 ZUMBA AKIKO			説明会			10:20-11:00 コンピネーション エアロ あざむ						10:40-11:10 アクアワーク 800 矢野			10:40-11:20 ヨガ 大野						10:30-11:10 ピラティス 大和田						10:40-11:10 アクアワーク 800 吉島																																
11:20-12:00 シンプル エアロ 吉永			説明会			11:15-11:45 アクアワーク &ジョグ 小泉						11:10-11:50 ピラティス あざむ						11:15-11:45 AQUA SPLASH 小泉						11:20-12:00 コンピネーション ステップ 坂本						11:20-11:50 アクアダンス 矢野																													
12:15-12:55 シェイプアップ 吉永			説明会			10月クロール 11月/バタフライ 12月背泳ぎ						12:00-12:40 骨盤 エクササイズ 吉田			説明会			12:20-12:50 Down-Up Core 吉島						12:10-12:50 ZUMBA 大木																																			
CS-Live 13:10-13:50 Pilates Shape 1,3,5週 Zen Yoga 2,4週 REC						12:30-13:10 スイム トレーニング 800 尾崎						12:50-13:30 ジャズダンス 宮澤						13:00-13:30 ボディメイク トレーニング REC						13:00-13:30 ヒップライン 吉永						13:20-14:00 スイム トレーニング 800 野村																													
14:00-14:40 シンプル ステップ 吉田									13:40-14:20 ヨガ 高橋						13:30-14:00 初級水泳 武蔵			13:40-14:20 オリジナル エアロ 尾崎						13:40-14:20 ダンスWAVE 吉永						13:20-14:00 中級水泳 渡辺																													
									ストレッチ スペース (15:00まで)						2コース 専用			CS-Live 14:30-15:00 リズムCAMP LIVE						14:30-15:00 Fit Fun 尾崎						14:30-15:00 リズムCAMP LIVE																													

スタスモ・・・【無料】スタッフがスタジオで実施するスモールレッスンです。予約不要。

説明会・・・【無料】トレーニング説明会 定員4名 受付にてご予約ください。

【プール利用時間】

平 日/10:00～15:15

土曜日/ 9:00～10:15

11:45～14:15

日曜日/10:30～18:45

祝 日/祝日プログラムによる

* プールコース利用時間は状況により
変更になる場合がございます。
予めご了承の程よろしくお願ひいたします。