

成人会員タイムスケジュール

	火	水	木	金	土
10:00	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース
11:00	ウォーキング 11:00-11:30	スイム 11:00-11:45	体幹トレーニング 12:00-12:30	スイム 11:00-11:45	
12:00	ストレッチ 12:00-12:30	ウォーキング 11:45-12:15	ウォーキング またはスイム 13:15-13:45	ウォーキング 11:45-12:15	
13:00	スイム 13:00-13:45	ストレッチ 12:30-13:00	アクアズンバ 14:00-14:30	ストレッチ 12:30-13:00	
14:00	ストレッチ 14:30-15:00	ストレッチ ホール 14:30-15:00	ストレッチ ホール 15:00-15:30	★レッスン内容★ 第1・3週授業:ウォーキング 第2・4週授業:スイム	
15:00				体幹トレーニング 14:30-15:00	
16:00					
17:00				かんたん 有酸素運動 17:00-17:30	
18:00					
19:00	やさしい エアロビクス 19:00-19:30		ヨガ 19:00-20:00		ヨガ 19:00-20:00

親子限定会員

- ・スタジオプログラム（一部）やプールが利用いただけます。詳細は別紙をご確認ください。
※ジュニア会員の保護者が対象となります。

スタジオ会員

- ・スタジオプログラムがご利用いただけます。
※プールはご利用できません。

フリーコース会員

- ・プールが自由にご利用いただけます。※レッスン無し
火～金 10:00～18:00 (17:45退水)
土 10:00～12:00 (11:45退水)

プレミアム会員

- ・フリーコース+すべてのレッスンプログラムがご利用いただけます。

★更衣室・シャワー室・サウナの利用は18:00までとさせていただきます。

