

4月～ロコ レッスンスケジュール

2021年4月

時間	月				火				水				木				金				土				日			
	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド
10:00	予約 本場にやさしいエアロ 30 10:00～10:30 大関	登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 吉田																										
11:00	なれたらウオーク 45 10:45～11:30 洪澤	予約 パワフルヨガ 60 10:40～11:40 今井	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田																									
12:00	腰痛解消 エクササイズ 55 11:50～12:45 大関	新日本舞踊 60 11:50～12:50 市川	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田																									
13:00	ダンベルシェイプ 45 13:00～13:45 石田	予約 エンジョイウオーク 50 13:05～13:55 杉田	登録制 腰みがき水中運動 13:00～13:20 安藤																									
14:00	予約 ピラティス 60 14:05～15:05 内海	エンジョイステップ 60 14:10～15:10 杉田	3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 蜷川																									
15:00	予約 メガダンス 45 15:20～16:05 SO-SEI	予約 ポルドブラ 30 15:25～15:55 Nao	登録制 腰みがき水中運動 13:00～13:20 安藤																									
16:00		予約 ZUMBA® 50 16:10～17:00 Nao	3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 蜷川																									
17:00			登録制 腰みがき水中運動 13:00～13:20 安藤																									
18:00			登録制 腰みがき水中運動 13:00～13:20 安藤																									
19:00			登録制 腰みがき水中運動 13:00～13:20 安藤																									
20:00			登録制 腰みがき水中運動 13:00～13:20 安藤																									
21:00			登録制 腰みがき水中運動 13:00～13:20 安藤																									
22:00			登録制 腰みがき水中運動 13:00～13:20 安藤																									

休館日

★定員数は白スタジオ35名、青スタジオ34名です。
★定員に達する可能性のあるクラスは予約制とさせていただきます
予約
レッスン30分前までにフロントにある予約表にご記入ください。定員を超えた場合は、抽選させていただきます。レッスン20分前に発表いたします。
プール有料レッスンについて
レッスンスケジュールに表示がない時間にも、有料レッスンでコースを使用する場合がございます。当日のスケジュールはプールのホワイトボードでご確認ください。
アクアピクスでのコース使用について
昼間のアクアピクスのレッスンでは基本3コースを使用させていただきます。

 : 予約の必要なレッスン
 : ロコフィールド
 : フロアエクササイズ(マシンジム)
 : まったく初めて参加される方におすすめのレッスン
 : 初心者の方向けのレッスン
 : どなたでも参加できるレッスン
★ : 顔を水に付けないレッスン
 ※【定員】 白スタジオ35名 青スタジオ34名...予約制ではありませんが定員になり次第締め切らせていただきます。尚、状況により変化する場合がございますのでご了承ください。
 ※【予約】 レッスン30分前までに予約表にご記入ください。定員を超えた場合は、抽選させていただきます。レッスン20分前に発表いたします。