



# スタジオ・プールレッスンプログラム

2021.2.1より

	月		火		水		木		金		土		日	
	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	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
9:00		9:30~ 足裏ほぐし 30				9:30~ 転ばぬ先の 筋トレ30				9:30~ 活き活き ライフ30	土曜日・日曜日の営業開始は、 10:00からとなります。			
10:00		10:15~ 骨盤調整 30		10:30~ わくわく ステップ		10:15~ エアロ ピクス30		10:30~ エアロ ピクス30		10:15~ J-pop ピクス60	10:45~			
11:00	11:30~ マスターズ スイミング 12:30~	11:00~ エアロ 筋トレ60		11:45~ エアロ ピクス30		11:00~ 健康体操 60	11:30~ マスターズ スイミング 12:30~	11:15~ エアロ ピクス60		11:30~ ピラティス	よちよち スイミング 60	11:30~ エアロ &筋トレ 60		
12:00			12:30~		12:30~	12:30~		12:30~		12:30~	12:30~			
13:00	フリー タイム	13:30~ ヨガ 60	フリー タイム	13:30~ アクア ピクス	フリー タイム	13:30~ ヨガ 60	フリー タイム		フリー タイム		フリー タイム 13:30まで		13:00~ フリー タイム	13:30~ ウィークリー レッスン
14:00	15:00まで				14:15~ フィットネス フラ60	15:00まで			15:00まで					14:15~ エアロ ピクス45
15:00														
16:00														最終 チェックイン 16:45
17:00														17:15まで 17:30閉館
18:00	18:30~ フリー タイム	18:30~	18:30~		18:30~	18:30~	18:30~	18:30~	18:30~	18:30~	フリー タイム			
19:00	選手		選手		選手	19:45~ マスタース 60	選手	19:30~ フィットネス フラ	選手		選手	19:45~ マスタース 60		
20:00		最終 チェックイン 20:15		20:00~ ヨガ 45		最終 チェックイン 20:15				20:00~ 太極舞 45		20:00~ ヨガ 45		
21:00	20:45まで 21:00閉館	20:45まで 21:00閉館	20:45まで 21:00閉館	20:45まで 21:00閉館	20:45まで 21:00閉館	20:45まで 21:00閉館	20:45まで 21:00閉館	20:45まで 21:00閉館	20:45まで 21:00閉館	20:45まで 21:00閉館	20:45まで 21:00閉館	20:45まで 21:00閉館	20:45まで 21:00閉館	20:45まで 21:00閉館

レッスン開始時間までにはお集まりください。開始10分以降は安全の為入場出来ません。

サンラインスポーツクラブ

048-572-6542