

2021年  
4月



グループエクササイズ タイムスケジュール

【営業時間】 平日 9:30~23:00 【休館日】 毎週月曜日  
土曜 9:30~21:00  
日祝 9:30~20:00  
\* トレーニング施設のご利用時間は 閉館時間の30分前までとさせていただきます。  
\* 最終入館時間は 閉館時間の30分前とさせていただきます。  
\* レッソンの途中入退場は ご遠慮ください。  
\* 換気のため 窓や扉を開放した状態で プログラムを実施させていただきます。

Main schedule grid with columns for days of the week (火曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 22:00). Activities include REEJAM, ヨガ, ZUMBA, アクア30, etc.

プールレッスン「4種目」月別予定表
曜日 開始時間 担当者 4月 5月 6月
水 13:20~ 雨間 背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ
木 12:05~ 丸山 クロール 背泳ぎ 平泳ぎ
土 11:10~ 雨間 背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ

Information
受 ... 受付簿記入クラス
記 ... シリコンバンド配布クラス
... シューズがなくても参加可能なクラスです。
... 初めての方でも、安心してご参加いただけるプログラムです。

Table with columns: 場所 (2階 スタジオA, 3階 スタジオB, 4階 スタジオC, プール), 定員数 (39, 35, 15, 35, 24), 参加方法 (整理券, 受付簿), 備考 (バレー, ストレッチボール, ウェーブストレッチ)