

November

スタジオ&プールレッスンスケジュール

2026年11月

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
	NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2	プール
10:00																		
:30																		
11:00																		
:30																		
12:00																		
:30																		
13:00																		
:30																		
14:00																		
:30																		
15:00																		
:30																		
16:00																		
:30																		
17:00																		
:30																		
18:00																		
:30																		
19:00																		
:30																		
20:00																		
:30																		
21:00																		
:30																		
2																		

・安全管理の為、緊急の場合を除いてレッスン中のご退室はご遠慮ください。
・使用器具の消毒にご協力ください。
・入場はチェックインを必ず行ってください。
チェックインできなかった場合、入場はできかねますので十分お気をつけください。
・内容や定員は、政府の方針により変更する場合がございます。

・レッスン前やレッスン中に体調がすぐれない場合は、無理をなさらず速やかに中断し、お近くのスタッフまでお声かけください。退出しても構いません。
・熱中症に注意し水分補給をしましょう！

※祝日は、プールレッスンはございませんがキッズプールはございます。
30(月)は休みとなります。

※GROUP CORE
タオルを持参してください。

～特別なサタデーモーニング～
★限定サタモニ★
土曜(9:00 OPEN)
9:15～10:00
7・21 センタジー CHIHO
14・28 ZUMBA ちさと

◆脂肪燃焼に最適→
◆リラックスしたい人に最適→
◆泳ぎをはじめたい人に最適→
◆筋力アップしたい人に最適→
◆楽しみたい人に最適→
◆汗をかきたい人に最適→

◆迷っている方に「おすすめマーク」

・定員はNO.1スタジオ42名・NO.2スタジオ30名です。
(道具使用のレッスンはNO.1スタジオ30名・NO.2スタジオ22名です。)

※皆様が楽しくレッスンに参加していただけるよう、予約を取る際はモラルやマナーをお守りください。