



上山田店 スタジオ・プールレッスン 2022年 8月号

月		火		水		木		金		土		【休館日】 日曜日・祝日
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
		10:30~11:15 初級エアロ NAO				10:00~11:30 転倒予防教室 (カルチャー教室)						
11:00~11:30 ボールでストレッチ&トレーニング 永井				11:45~12:25 やさしい筋トレ① 太田	11:30~12:15 4泳法初級・中級 (8月は背泳ぎ) 北澤①②③コース	11:45~12:35 FUNエアロ NAO		11:10~11:40 ウェープリング 武居		11:20~12:10 RITMOS 武居		
	new			12:40~13:20 やさしい筋トレ② 太田		12:40~13:10 ストレッチ&体幹トレーニング NAO		11:50~12:40 RITMOS 武居		12:20~13:10 FUNエアロ NAO	12:20~12:50 アクアピクス 太田 ①②コース	
12:45~13:35 エアロ&サーキット 永井	13:05~13:20 ビーチバレー 柳沢①②コース			3,10日 17,24,31日 13:40~14:20 はじめてステップ 柳沢 たのしいステップ 柳沢		13:05~13:25 ビーチバレー 柳沢 ①②コース		12:50~13:30 機能改善 ストレッチヨガ TOMO	13:00~13:30 アクアピクス 太田	13:25~14:05 やさしい筋トレ 太田		
13:45~14:35 RITMOS 小八重		13:20~14:10 ZUMBA 山岸		14:30~15:20 FUNステップ 柳沢 FUNエアロ 柳沢	13:30~14:00 アクアピクス 太田 ①②	13:20~13:50 スタートエアロ 日野		13:40~14:20 ZUMBA TOMO	13:35~14:45 フィンスイム 太田 (8月12日は休み)			
		16:30~17:20 HipHop教室 (カルチャー教室) 麻由		第1・2週 はじめてステップ FUNステップ 第3・4・5週 たのしいステップ FUNエアロ になります		14:00~14:40 シェイプヨガ 日野			new			
		17:00~18:00 書道教室 (カルチャー教室) 近藤									18:30 CLOSE	
<p>平日 月~金 16:15~18:30 土曜日 15:00~17:15は スイミングスクール時間帯の為、プールは ご利用になれません。</p>												
<p>お知らせ 8月13日、14日、15日、16日はお盆休みになります。 熱中症はもちろんのこと、ほかのケガや病気に気を付けながら、お過ごし下さい。 感染防止の為、スタジオ参加人数の制限をしております。</p>												
19:30~20:00 ダンス 山岸		19:40~20:30 FUNエアロ 柳沢		19:40~20:30 RITMOS 武居		19:40~20:30 FUNステップ 柳沢		19:40~20:30 初級エアロ 荒井		17:45~19:15 空手教室 (カルチャー教室) 小出		
20:00~20:30 ZUMBA 山岸												
	20:00 CLOSE		20:00 CLOSE		20:00 CLOSE		20:00 CLOSE		20:00 CLOSE			

月~金曜日
10:00~21:00
土曜日
10:00~19:30
※最終チェックイン
営業終了30分前
プール終了時間
月~金曜日 20:00
土曜日 18:30

スタジオレッスンの人数制限を設けてあります。レッスン開始30分前からジムカウンターにて、各レッスン受付用紙に参加者ご本人様がフルネームでのご記入をお願いいたします。サウナは密を避ける為、定員は男性3名・女性5名となります。ご利用の際は、必要以上の会話はお控え頂きますようご協力をお願いいたします。