

2010年 7月~9月 グループエクササイズタイムスケジュール コスパみのお

		月 MON			火 TUE			水 WED			木	金 FRI			土 SAT			日 SUN				
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
10:00																					10:00	
30																						30
11:00																						11:00
30																						30
12:00																						12:00
30																						30
13:00																						13:00
30																						30
14:00																						14:00
30																						30
15:00																						15:00
30																						30
16:00																						16:00
30																						30
17:00																						17:00
30																						30
18:00																						18:00
30																						30
19:00																						19:00
30																						30
20:00																						20:00
30																						30
21:00																						21:00
30																						30
22:00																						22:00
30																						30
23:00																						23:00
30																						30

休館日

グループエクササイズ注意事項
 ※目的や体力に合わせてご自由にご参加下さい。
 ※都合により、担当インストラクターが変更(代行)になる場合がございます。
 (事前にインフォメーションボードにてお知らせいたします)
 ※各レッスンには参加状況により定員制となる場合がございます。予めご了承下さい。
 ※祝日のスケジュールは、その曜日の18:30までに終了するレッスンが最終となります。
 ※担当者名のないレッスンはトレーナーが担当します。

スタジオ注意事項
 ※レッスン開始後の参加は、身体に過度の負担がかかりますのでお断りします。
 ※スタジオへは清掃終了後お入り下さい。
 ※ドリンク類を持ち込み際はペットボトル等に入れることをおすすめします。
 (フタなし容器はご遠慮下さい)
 ※タオルやシューズでの場所取りはご遠慮下さい。

プール注意事項
 ※スイムキャップを必ず着用下さい。(ジャグジー・マッサージプールを除く)
 ※水質保全の為、必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
 ※アクセサリー・時計・メガネ等ははらずにご利用下さい。
 ※アクアビクス・水中ウォークのレッスンは通常2コースで行いますが、人数の増減により3コース使用する場合もございます。
 ※遊泳コースでは自由に歩行、並びに遊泳していただけるコースを表示しております。