



スタジオ・プールレッスンプログラム

2024.4.1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~ ダンベル 体操	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		10:15~ ボクシング EX		10:15~ エアロ ピクス30		10:15~ エアロ ピクス30		10:15~ J-pop ピクス60	10:45~			10:00
11:00	11:30~ マスターズ スイミング	11:00~ エアロ ピクス60		11:30~ はじめて エアロ		11:00~ 健康体操 60	11:30~ マスターズ スイミング		11:00~ エアロ ピクス60		11:30~ ピラティス	11:30~ よちよち スイミング 60	11:30~ エアロ &筋トレ 60	11:00
12:00	12:30~		12:30~		12:30~	12:30~	12:30~		12:30~		12:30~			12:00
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		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	13:00
14:00	15:00まで		15:00まで		14:15~ フィットネス フラ60		15:00まで		14:15~ エアロ ピクス45				14:00	
15:00													15:00	
16:00													最終 チェックイン 16:45	16:00
17:00													17:15まで	17:00
18:00	18:30~		18:30~		18:30~		18:30~		18:30~		18:00~		17:30閉館	18:00
19:00	フリー タイム	選手	フリー タイム	選手	フリー タイム	選手	フリー タイム	選手	フリー タイム	選手	フリー タイム	選手	19:45~	19:00
20:00		最終 チェックイン 20:15		最終 チェックイン 20:15		最終 チェックイン 20:15		最終 チェックイン 20:15		最終 チェックイン 20:15		最終 チェックイン 20:15	最終 チェックイン 20:15	20:00
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	21:00

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