土曜日

- 初心者・初級者向プログラム
- 初中級者向けプログラム
- 中級者向けプログラム
- スタティックプログラム
- スイムレッスン・アクアプログラム

予約 マークのついているプログラムについては、事前に予約を取っていただくことが出来ます。

マークのついているプログラムについては、靴が必要となります。

	スタジオＡ	スタジオＣ	スポーツアリーナ	スクールプール	
9:00	予約 モーニングストレッチ 9:10〜9:30 定員23名			予約 ウォーターエアロ 9:15〜10:00 今村 定員30名	予約 スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 9:15〜10:00 柳川 定員14名
10:00	予約 ヨーガ 10:00〜10:45 辻岡 定員23名	有料レッスン 1/18〜レッスン開始 トランポリン 10:00〜10:30 尾脇・梅本	キッズスポーツ講座で使用します		
11:00	予約 かんたんピラティス 11:15〜11:45 今村 定員23名	有料レッスン 1/18〜レッスン開始 ボディメイク筋トレ 10:45〜11:15 尾脇・梅本			
12:00	NEW 予約 中級エアロ 12:30〜13:00 玉置 定員20名				ライフスポーツ講座 成人スイミングコース 初級・中級 12:45〜13:45
13:00	予約 背骨コンディショニング 13:30〜14:15 前畑 定員23名	クラブ内サークル※ 卓球同好会 12:50〜13:50			
14:00	予約 ストレッチ 14:45〜15:05 定員23名	有料レッスン ボディワークアウト 14:30〜15:30 前畑			
15:00	予約 ヨーガ 15:35〜16:20 辻野 定員23名	有料レッスン ダンスマニア 16:00〜17:15 南野			
16:00	※祝日は17:00以降のプログラムはございません。	ライフスポーツ講座で使用します		ナイトコース会員様のご利用時間は 月・火・木・金曜日の17:00〜22:30 土曜日の17:00〜21:00となります。 ※日曜日・祝日はご利用になれません。	
17:00	予約 体感実感トレーニング 18:15〜19:00 南野 定員23名		ライフスポーツ講座で使用します	スーパーナイトフリーコース会員様のご利用時間は 月・火・木・金曜日19:30〜22:30、土曜日18:00〜21:00 となります。※日曜日・祝日はご利用になれません。	
18:00	予約 ショートヒップホップ 19:30〜20:00 南野 定員20名				ライフスポーツ講座 成人スイミングコース 中級 19:30〜20:30
19:00					
20:00					

※クラブ内サークルは、当クラブの会員様同士が集まり、運営・活動しています。詳しくは、活動日に活動場所までお越しください。

☆スイムレッスンプログラム案内☆

初心者	水慣れから姿勢づくり、初歩のキックからはじめていきます。全く泳げないという方も安心してご参加いただけます。		
クロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎを習得したい方向けのクラスです。	平泳ぎ・バタフライ	平泳ぎ・バタフライを習得したい方向けのクラスです。
四泳法	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの四泳法に対応したクラスです。		

有料レッスン 有料レッスンのご案内

ウェルネスクラブ会員の方は会員価格でご利用いただけるレッスンです。一部のレッスンを除き、一回ごとにお申込みいただけます。（泳法チェック・スペシャルレッスンは規程回数でのお申込みとなります。）

◎詳しくはフロントにお問い合わせください。

日曜日

	スタジオＡ	スタジオＣ	スポーツアリーナ	スクールプール	
9:00	予約 モーニングストレッチ 9:40〜10:00 定員23名				
10:00	予約 初級エアロ 10:30〜11:15 光田 定員20名	ライフスポーツ講座で使用します	キッズスポーツ講座で使用します		
11:00	予約 かんたんダンス 11:45〜12:30 光田 定員20名	クラブ内サークル※ ダンス愛好会 第2・4 12:15〜13:15			
12:00	イベント時に使用します ※イベントについては開催時に掲示板でご案内します。				
13:00	予約 ヨーガ 14:30〜15:15 伊藤 定員23名	ライフスポーツ講座で使用します		予約 スイムレッスン 四泳法 14:30〜15:15 秋月 定員14名	
14:00	予約 ストレッチポール 15:45〜16:10 IZスタッフ 定員23名		クラブ内サークル※ 空手同好会 16:15〜17:00		
15:00					
16:00					
17:00					

※クラブ内サークルは、当クラブの会員様同士が集まり、運営・活動しています。詳しくは、活動日に活動場所までお越しください。

スイムレッスンご参加ご希望の方へ

スイムレッスン（無料）も事前ご予約が必要となります。
ご予約をお持ちでない方は、予約に空きがある場合レッスンにご参加していただけますので６Ｆスクールプールにお越し下さい。

スタジオプログラムにご参加ご希望の方へ

スタジオプログラム（無料）も事前ご予約が必要となります。
ご予約をお持ちでない方は、予約に空きがある場合プログラムにご参加していただけますので、スタジオ前にお越し下さい。

事前ご予約可能枠は、スタジオプログラム（無料）全体の中から１回、アクア・スイムレッスン（無料）全体の中から１回取っていただけます。
ご予約を取られた方は、レッスン開始５分前までにスタジオ・プールにお越し下さい。

優先予約券販売中！

『人気のレッスンに毎週確実に入りたい！並ばずにレッスンに入りたい！』

こんなご要望をお持ちの方に１ヶ月間、優先的にご希望のレッスンに参加できる"優先予約券"を販売致します。

販売期間 ； 前月１日〜２５日まで　　販売価格 ； １プログラム　１，１００円／１ヶ月（税込）

※お客様のご都合でご欠席の場合は、ご返金はございません。あらかじめご了承下さい。
※お申し込みいただいたレッスンがクラブ及びインストラクターの都合で休講、プログラム変更の場合は220円／回（税込）ご返金致します。インストラクター代行の場合はご返金ございません。

上記販売期間中、フロントに代金を添えてお申し込みください。

山路を