



上山田店 スタジオ・プールレッスン 2023年 1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			11:00~12:00 ベビースイミング 米澤	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 (12月はバタフライ) 北澤①②③コース	11:50~12:40 FUNエアロ NAO		11:00~12:00 ベビースイミング 米澤	11:10~11:40 ウェープリング 武居	11:20~12:10 RITMOS 武居		
		12:40~13:10 ヨガ 永井	2本続けての参加はできません	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			4,11日 18,25日		13:05~13:25 ビーチバレー 柳沢 ①②コース	13:20~13:50 スタートエアロ 日野		12:50~13:30 機能改善 ストレッチヨガ 永井	13:00~13:30 アクアピクス 太田 ①②コース	13:25~14:05 やさしい筋トレ 太田	
13:45~14:35 RITMOS 小八重	13:30~14:15 1から始める泳ぎ方 (1月は4泳法) 井坪③④コース	13:20~14:10 ZUMBA 山岸		13:40~14:20 はじめてステップ 柳沢	13:30~14:00 アクアピクス 太田 ①②	14:00~14:40 シェイプヨガ 日野		13:40~14:20 初級エアロ 永井	13:35~14:20 フィンスイム 太田 ②③コース			
		16:15~17:00 HipHop教室トリ (カルチャー教室) 麻由	14:30~15:15 1から始める泳ぎ方 (1月は4泳法) 井坪②③コース	FUNステップ 柳沢	FUNエアロ 柳沢		13:30~14:30 大人のレッスン (マスタースコース) 井坪					
		17:00~18:00 書道教室 (カルチャー教室) 近藤	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									
		17:05~17:55 HipHop教室 (カルチャー教室) 麻由										
		小3~中高生										
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		18:40~19:40 大人のレッスン (マスタースコース) 北澤		17:00~18:30 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			

2本続けての参加はできません

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

お知らせ
感染防止の為、スタジオ参加人数の制限をしております。
また立ち位置の印がありますので、そこを目安にしてください。

平日 月~金 15:30~18:30
土曜日 14:00~17:15
スイミングスクール時間帯の為プール,ジャグジーはご利用になれません。

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。