

GUJO CITY SPORTS CENTER & Beat スタジオ&アクアプログラム タイムスケジュール

2020年 6月～

	火		水		木		金		土		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												
11	は初心者の方から参加していただけるレッスンです。 は有料レッスンです。		10:00-11:00 健康増進クラス			10:10-10:55 いきいき水中ウォーキング 11:00-11:30 うお〜きんぐピクス 立石 奈美	10:00-11:00 健康増進クラス		10:30-12:00 YOGA(初級) スクール(有料) 偶数月開催(年12回) 野々村 香翠			
12									12:00-12:20 (有料) らくらく流水			
13	12:30-13:00 青竹ふみふみ 加藤 雄真		12:30-13:00 トータルエクササイズ 立石 奈美	12:30-13:00 (有料) 流水W 13:10-13:30 (有料) らくらく流水		13:00-13:45 にゅ〜もんエアロ 鷲見 千賀子		13:00-15:00 介護予防事業		12:30-13:00 (有料) 流水W		
14	13:15-14:15 Muscle Works 立石 奈美		13:15-14:00 ZUMBA 三輪 真奈美			14:05-15:05 YOGA 野々村 香			13:30-14:00 すいすいスイム 金子 怜央		13:30-14:20 ベリーダンスEX 鷲見 千賀子	
15		14:30-15:00 アクアジョイ 立石 奈美		14:15-15:00 アクアピクス 三輪 真奈美			14:00-14:45 いきいき 水中ウォーキング		14:00-14:30 うお〜きんぐピクス 加藤 雄真		14:30-15:20 YOGA 樋口 智子	
19									14:30-15:30 成人スイミング スクール(有料)			
20	19:30-20:20 ZUMBA 三島 愛	19:30-20:00 アクアピクス 白田 瑞希	19:30-20:20 SALSATION 藤垣 陽子	19:30-20:00 アクアバラエティ 金子・金尾		19:40-20:40 成人スイミング スクール(有料)	19:30-20:15 ピラティス 三島 愛	19:30-20:00 アクアダンベル 白田 瑞希			19:30-20:00 アクアウォーキング 金尾 咲伎	
21	20:30-21:20 YOGA 野々村 香		20:25-21:15 ZUMBA 藤垣 陽子			19:50-21:20 YOGA(中級) スクール(有料) 偶数月開催(年12回) 野々村 香翠					20:05-20:25 (有料) らくらく流水	

スタジオプログラムにご参加のお客様へ

- レッスン開始5分以降の入室は、安全確保のためお断りさせていただきます。
- スタジオへの入室は、開始15分前からとなります。
- 参加希望のお客様はフロントにて予約用紙にお名前のご記入をお願いします。
- 参加予約表は開始30分前よりご記入いただけます。
- 限りあるスペースですので譲り合いの上ご利用下さい。
- 体調のすぐれない方はレッスン参加を控えて下さい。
- レッスンには定員がございます。ご確認ください。

スイスイスイム・道具を使用するアクアレッスンにご参加のお客様へ

- 参加希望のお客様はプールサイドにて予約用紙にお名前のご記入をお願いします
- 参加予約表は開始15分前よりご記入いただけます。

プールをご利用のお客様へ

- お客様の安全上、貴金属類(指輪・ネックレス・ピアス・ブレスレットなど)は外して下さい。
- 水質保持のため化粧などは落としてからお入りください
- レッスン中でも自由遊泳して頂きます。
- レッスン開始時にコース区分を変更させていただきます。予めご了承下さいませ。