

3月月間予定表 フロアスタジオ版

日		月		火		水		木		金		土	
1		2		3		4	キッズ	5	チア	6	キッズ	7	
		★9:30~10:15 ストレッチヨガ ★10:30~11:15 ストレッチヨガ② ★11:30~12:15 かんたんエアロ ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00~20:00 かんたんヨガ		★19:00~20:00 リラックスヨガ		★9:30~10:30 ピラティス ★11:00~12:00 タヒチアンダンス ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料)		★10:00~10:45 ズンバ ★11:00~12:00 太極拳		★10:00~10:45 ズンバゴールド ★12:30~13:30 太極舞			
8		★9:30~10:15 ストレッチヨガ ★10:30~11:15 ストレッチヨガ② ★11:30~12:15 かんたんエアロ ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00~20:00 かんたんヨガ		休館日		★9:30~10:30 ピラティス ★11:00~12:00 タヒチアンダンス ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料)		★10:00~10:45 ズンバ ★11:00~12:00 太極拳		★10:00~10:45 ズンバゴールド ★12:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス		14	
15		★9:30~10:15 ストレッチヨガ ★10:30~11:15 ストレッチヨガ② ★11:30~12:15 かんたんエアロ ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00~20:00 かんたんヨガ		★19:00~20:00 リラックスヨガ		★9:30~10:30 ピラティス ★11:00~12:00 タヒチアンダンス ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料)		★11:00~12:00 太極拳		★12:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス		21	
22		★9:30~10:15 ストレッチヨガ ★10:30~11:15 ストレッチヨガ② ★11:30~12:15 かんたんエアロ ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00~20:00 かんたんヨガ		休館日		★9:30~10:30 ピラティス ★11:00~12:00 タヒチアンダンス ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料)		★10:00~10:45 ズンバ ★11:00~12:00 太極拳		★10:00~10:45 ズンバゴールド ★12:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス		28	
29		★9:30~10:15 ストレッチヨガ ★10:30~11:15 ストレッチヨガ② ★11:30~12:15 かんたんエアロ ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00~20:00 かんたんヨガ		★19:00~20:00 リラックスヨガ									

※【キッズ】はキッズダンス教室が開催される日となります。
 ※【チア】はチアダンス教室が開催される日となります。
 ※講師都合によりやむを得ず休講となる場合がございます。
 ※トレーニングルーム初回講習会は随時受付しております。予約の際は、電話でのお申込み又は
 屋内プール事務所までお願い致します。
 ※第2、4火曜日は休館日になります。その他、臨時休館をする際は事前にお知らせ致します。
 ※教室参加は、当日受付となります。9時より受付を開始致します。
 ※教室開始時間より10分を過ぎますと、安全面を考慮して入場をお断り致します。
 ※フロア教室は、トレーニングルーム初回者講習会を受けていなくても参加できます。
 ※教室の前後30分間は、教室券のみで施設をご利用頂けます。
 (トレーニング利用の方はカードを提出してご利用ください。)

MENU!

・インボディー測定会
 14日(土)~22日(日)
 さくらマラソン
 22日(日)
 13時営業開始