レッスンタイムスケジュール　2020年8月～9月

月曜日

スタジオ
- 10:15～10:45 ボディバランス 曽我あすみ
- 11:00～11:30 はじめてエアロ 曽我あすみ
- 11:45～12:45 ソフトヨガ 宇治澤和佳枝
- 13:00～14:00 ボディリセット 宇治澤和佳枝
- スクール使用中（※19時～20時までプール利用制限有）
- 19:45～20:45 ピラティス 山内和美

プール
- 14:00～14:30 レベルアップ背泳ぎ 小久保
- 20:10～20:40 はじめて平泳ぎ 早川

22:00閉館

水曜日

スタジオ
- 10:15～11:15 ナチュラルヨガ 塩瀬弘子
- 11:30～12:30 ソフトヨガ 渡部恵子
- 14:00～15:30 YMバレエ（有料）
- スクール使用中（※19時～20時までプール利用制限有）
- 19:15～20:00 フィットネスボクシング 金田由美
- 20:15～21:15 ステップ＆ボールトレーニング 高橋久世

プール
- 13:15～13:45 ウォーターエアロ 野口多佳子
- 14:00～14:30 はじめて平泳ぎ 小久保
- 20:15～20:45 ウォーターエアロ 金田由美

22:00閉館

木曜日

スタジオ
- 9:45～10:15 JOYビート カラオケ元気体操
- 10:30～11:30 ストレッチヨガ 宇治澤和佳枝
- 12:30～13:15 かんたんエアロ 河辺智子
- 13:30～14:30 骨盤調整ヨガ 鈴木浩実
- スクール使用中（※19時～20時までプール利用制限有）
- 19:30～20:30 かろやかボディ 高橋久世

プール
- 14:00～14:30 すいすいスイミング 小久保
- 20:10～20:40 はじめてクロール 早川

22:00閉館

金曜日

スタジオ
- 10:15～10:45 ボディバランス 塩瀬弘子
- 11:00～12:00 ナチュラルヨガ 山内和美
- 12:15～13:15 ピラティス 山内和美
- スクール使用中（※19時～20時までプール利用制限有）
- 20:00～20:30 はじめてステップ 河辺智子
- 20:45～21:15 ZUMBA 河辺智子

22:00閉館

土曜日

スタジオ
- 11:15～12:00 ZUMBA 井上尚美
- スクール使用中

プール
- スクール一部使用中 13:00～

21:00閉館

日曜日

スタジオ
- 10:15～11:15 ソフトヨガ 渡部恵子
- 11:30～12:15 かんたんエアロ 河合恭子
- 12:30～13:30 ステップ Ⅲ 河合恭子

プール
- スクール一部使用中 10:00～13:00

16:00閉館

【営業時間のご案内】
平　日　　／　9：30～22：00
土曜日・祝日／10：00～21：00
日曜日　　／10：00～16：00
※最終チェックインは営業時間終了30分前です。

休館日のご案内

毎週火曜日
8/11・13～16

お盆特別営業日のご案内

8月10日（月）・12日（水）
営業時間　10:00～16:00

スタジオプログラムの時間内容変更のお知らせ

8月よりスタジオプログラムの時間並びに、1部内容を変更致しました
時間内容をご確認の上ご参加下さい

水泳レッスン	JOYビート	ヨガ コンディショニング	低強度
水中運動 ウォーターエアロ	高強度	ダンス	中強度

スポーツボックス豊川（0533-84-7232）