

# 10月クラス(10月1日(火)~10月27日(日))

# Well会員 プール予定表

	火			水			木			金			土			日		
	スクール	Well		スクール	Well		スクール	Well		スクール	Well		スクール	Well		スクール	Well	
		レッスン	Wellタイム		レッスン	Wellタイム		レッスン	Wellタイム		レッスン	Wellタイム		レッスン	Wellタイム		レッスン	Wellタイム
11:30																		
11:45																		
12:00																		
12:15							10/3.17の、 13:00~14:00は、 利用できません。											
12:30																		
12:45		フレッシュ アクア 10/1.8.15.22 わかばやし	7コース	10/2.9の、 13:00~14:00は、 利用できません。		6コース	10/17 イベント レッスン	フレッシュ アクア 10/3.10 わかばやし	7コース	10/18.25の、 13:00~14:00は、 利用できません。		6コース						
13:00																		
13:15	レディース スクール		1コース	レディース スクール		2コース	レディース スクール		1コース	レディース スクール		2コース	レディース スクール					
13:30			1コース			2コース			1コース			2コース						
13:45																		
14:00																		
14:15		10/1 イベントレッスン	7コース	10/2.9の、 14:00~14:30は、 利用できません。		7コース	10/10.17.24 イベントレッスン		7コース	10/11.18の、 14:00~14:30は、 利用できません。		7コース						
14:30	10/8.22の、 14:00~14:30は、 利用できません。						10/3の、 14:00~14:30は、 利用できません。											
19:00																		
19:15	10月24日(木)の、フレッシュアクアはお休みとさせていただきます。予め、ご了承ください。																	
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:15	成人 スクール		2コース			2コース	成人 スクール		2コース	成人 スクール		2コース	10/12.26 イベントレッスン 時間は一覧 表をご確認 ください。	4~8 コース	成人 スクール		2コース	
20:30			1コース			4泳法 駆け込み寺		7コース			1コース							
20:45																		
21:00																		
21:15		火曜スイミング しもむら	3コース				美フォーム ひかる	7コース	10/18 イベント レッスン	決戦は金曜日 むらまつ	3コース		8コース					
21:30																		

	有料レッスン(チケットが必要になります。)
	無料レッスン

	Wellタイム(ご自由にプールをご利用いただけます)
	スクールレッスン(月会費制)

※平日14:30までは女性専用となります。

# 10月クラス(10月1日(火)~10月27日(日))

# Well会員 スタジオ予定表

	火		水		木		金		土		日	
	チケット (有料)	Well	チケット (有料)	Well	チケット (有料)	Well	チケット (有料)	Well	チケット (有料)	Well	チケット (有料)	Well
11:30												
11:45		Wellタイム (ひかる)	10/9 イベントレッスン	Wellタイム (なかの)		Wellタイム (たかはし)	ヨガ教室 10/11.18 CAECO	10/4イベント レッスン				
12:00												Wellタイム (しもむら)
12:15					ヨガ教室 10/3.10.17 たかはし	10/24イベント レッスン			Wellタイム			
12:30		水泳前の ストレッチ たなべ		アロマストレッチ たかはし					水泳前の ストレッチ わかばやし			
12:45												ダンス&ストレッチ 10/13.27 ささの
13:00		Wellタイム (ひかる)		Wellタイム (たかはし)		Wellタイム (たかはし)			Wellタイム			
13:15							10/18イベント レッスン					ダンス& ストレッチ 10/6.20 ささの
13:30	時間変更				時間変更			バランスボール わかばやし				
13:45	バランスボール 10/1.8.15.22.29 たじま			STEP 段・ダン・だん たかはし	リズム体操 (ソフト) 10/10.24 たじま							Wellタイム
14:00				Wellタイム (たかはし)				Wellタイム (わかばやし)				
14:15		Wellタイム										
14:30												
火曜日13:45~のバランスボール、木曜日13:45~のリズム体操、金曜日19:30~の全身調整ヨガ&トレーニングの開催時間が変更となります。												
19:00							時間変更					
19:15	10/15イベント レッスン	バランスボール わかばやし		Wellタイム (おおわき)	10/17イベント レッスン	チューブで トレーニング わかばやし	全身調整ヨガ & トレーニング 10/4.18 ささの	全身調整ヨガ 10/11 ささの				
19:30		水泳前の ストレッチ わかばやし	初心者エアロ& リズムエアロ 10/2 おおわき	初心者エアロ 10/9.23 おおわき				10/25イベント レッスン				Wellタイム
19:45											10/12イベント レッスン	あつまれ! 筋トレ部 ふじもり
20:00		Wellタイム			10/10.24 イベント レッスン	Wellタイム (わかばやし)			Wellタイム (わかばやし)			
20:15		ストレッチ ボール わかばやし										
20:30												
20:45				Wellタイム (おおわき)					体幹 トレーニング わかばやし	10/5 イベントレッスン		Wellタイム (ふじもり)
21:00		Wellタイム (わかばやし)										
21:15									Wellタイム			
21:30												

	有料レッスン(チケットが必要になります。)
	無料レッスン

	Wellタイム(ご自由にスタジオをご利用いただけます)
--	-----------------------------

※平日14:30までは女性専用となります。