

6月クラス(5月31日(火)～6月26日(日)まで)のWell会員 レッスン・スケジュール 予定表

	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	
11:30	Well	6/7・21は受託教室の為、13:00～13:45のご利用はできません。	Well	6/22は受託教室の為、12:30～14:00のご利用はできません。	Well	6月は受託教室の為、13:00～14:00のご利用はできません。	11:30～12:15 ヨガ教室 6/3・10・17 CAECO				Well		
12:00					12:00～12:45 ヨガ教室 6/2・9・16・23 たかはし								
12:30	12:30～13:00 水泳前のストレッチ たなべ		12:30～13:00 well 6コース 利用可	12:30～13:00 アロマトストレッチ 毎週 たかはし		12:30～13:00 well 7コース 利用可					12:30～13:00 well 7コース 利用可		
13:00	Well	13:00～13:45 フレッシュ アコア なかにま	13:00～14:00 レディース WX1 13:45～14:00 F×1		13:00～13:45 レディース WX1 13:30～14:00 ダンベル体操 毎週 たかはし	13:00～13:45 レディース WX1 13:45～14:30 リズム体操(ソフト) 6/9・23 たじま	13:00～14:00 フレッシュ アコア なかにま	13:00～13:45 レディース WX1 14:00～14:30 スクール 利用可	13:00～13:45 フレッシュ アコア なかにま	13:00～13:45 レディース WX1 14:00～14:30 スクール 利用可		12:00 ダンス& ストレッチ 12・26日	12:00 ダンス& ストレッチ 5・19日 ささの チケット レッスン
14:00	13:45～14:30 バランスボール 毎週 たじま	6月クラスは、受託教室の為、14:00～14:30のご利用はできません。	14:00～14:30 7コース 利用可		6月クラスは、受託教室の為、14:00～14:30のご利用はできません。	14:00～14:30 7コース 利用可	6/2・23は、受託教室の為、14:00～14:30のご利用はできません。	14:00～14:30 7コース 利用可	6/24は、受託教室の為、14:00～14:30のご利用はできません。	14:00～14:30 7コース 利用可			
<p>お知らせ 5月31日(火)～6月26日(日)のスケジュールとなります。 「4泳法」が水曜日21:00～21:30に、「スタート&ターン」は金曜日21:15～21:30に移動しました。 受託教室により、ご利用いただけない時間帯がございます。 予め、ご了承の程、宜しくお願い申し上げます。</p>													
19:00	バランスボール& ストレッチ あまの		Well		ダンベル& ストレッチ たなべ		Well						
20:00	Well	20:15～21:15 成人 スクール	20:15～21:15 well	20:15～21:00 初心者エアロ& リズムエアロ 6/8・22	20:15～21:00 初心者エアロ& リズムエアロ 6/1・15	20:15～21:15 Well	20:15～21:15 裸足EX &ヨガ 6/10・24	20:15～21:15 裸足EX &ヨガ 6/3・17	20:15～21:15 Well	20:15～21:15 ささの チケット	20:15～21:15 Well	16:00～17:00 スクール	16:00～17:00 w×1 往×1 片×2
21:00		21:15～ 初期の クロール	21:15～ well	21:00～21:30 アクアEX & 機能改善 (隣遊)	21:00～21:30 選手 育成	21:15～ Well	21:15～ 成人 スクール	21:15～ 成人 スクール	21:15～ Well	21:15～ 成人 スクール	21:15～ well	17:00～18:00 子供・成人 スクール	17:00～18:00 W×1 往×1

※水曜日20:15からのアクアEX&機能改善の参加ご希望の方は、当日15:00までにご予約ください。
※ご利用コースはスクールの状況により変動します。

※ W=ウォーキングコース
片=片道スイムコース
往=往復スイムコース
F=フリーコース
※ 平日14:30までは女性専用とさせていただきます。

Well会員利用時間

プール	火～金	12:30～14:30 20:15～21:30
	土	20:15～21:30
	日	15:00～18:00
スタジオ	火～金	11:30～14:30 19:00～21:30
	土	19:30～21:30
	日	10:30～13:00

	ピンクの枠は有料レッスンです。受付でチケットをお買い求めください。
	グリーンの枠は無料レッスンです。
	ブルーの枠はWellタイムです。ご利用いただけます。
	イエローの枠はスクールレッスンです。(月会費制)

※ レッスン中はフリーでスタジオのご利用はできません。