

7月クラス(6月28日(火)~7月24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																		
12:30																		
12:45	6/28・7/12の、 12:30~13:00は、 ご利用いただけません。		6コース	7/6・13の、 12:30~13:00は、 ご利用いただけません。		7コース	6/30・7/7・14の、 12:30~13:00は、 ご利用いただけません。		7コース			6コース						
13:00	レディース スクール			レディース スクール			レディース スクール			レディース スクール								
13:15		フレッシュ アクア なかじま			2コース	1コース		フレッシュ アクア なかじま	1コース									
13:30			1コース					1コース										
13:45																		
14:00	6/28・7/5・12の 14:00~14:30は、 ご利用いただけません。		7コース	7/6・13の、 14:00~14:30は、 ご利用いただけません。		7コース	6/30・7/14・21の 14:00~14:30は、 ご利用いただけません。		7コース	7/8・15・22の、 14:00~14:30は、 ご利用いただけません。		7コース						
14:15																		
14:30																		
19:00																		
19:15																		
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:15	成人 スクール			アクアEX (隔週) たじま & 機能改善		成人 スクール		成人 スクール		成人 スクール		8コース						
20:30		2コース	2コース		2コース													
20:45																		
21:00																		
21:15		初歩加-ル さとう	7コース		4泳法 あまの	7コース		美フォーム しもむら	7コース		スタート&ターン さとう	7コース						
21:30																		
10:30																		
10:45																		
11:00																		
11:15																		
11:30																		
11:45																		
12:00																		
12:15																		
12:30																		
12:45																		
13:00																		
13:15																		
13:30																		
13:45																		
14:00																		
14:15																		
14:30																		
15:00																		
15:15																		
15:30																	6コース	
15:45																	2コース	
16:00																		
16:15																		
16:30																	4コース	
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30																	2コース	
17:45																		
18:00																		

	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。

7月クラス(6月28日(火)~7月24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		Well タイム		Well タイム	ヨガ教室 7/1・8・15 CAECO					Well タイム
12:00												
12:15					ヨガ教室 (毎週) たかはし		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								
12:45												
13:00		Well タイム		Well タイム		Well タイム	Well タイム					
13:15												
13:30				ダンベル体操 たかはし		Well タイム	Well タイム					
13:45	バランス ボール (毎週) たじま											
14:00				Well タイム	リズム体操 (ソフト) 7/7・21 たじま							
14:15												
14:30												
19:00		バランスボール &ストレッチ あまの		Well タイム		ダンベル& ストレッチ たなべ	Well タイム					
19:15												
19:30		Well タイム	初心者エアロ & リズムエアロ 6/29・7/13 おおわき	初心者エアロ 7/6・20 おおわき		Well タイム	裸足EX &ヨガ 7/1・15 ささの	裸足EX 7/8・22 ささの				
19:45												
20:00												
20:15												
20:30				Well タイム		Well タイム	Well タイム	Well タイム		Well タイム		
20:45												
21:00												
21:15												
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。