

3月クラス(3月3日(火)~3月29日(日))

Well会員 プール予定表

	火		水		木		金		土		日	
	スクール	Well レッスン Wellタイム	スクール	Well レッスン Wellタイム	スクール	Well レッスン Wellタイム	スクール	Well レッスン Wellタイム	スクール	Well レッスン Wellタイム	スクール	Well レッスン Wellタイム
11:30												
11:45												
12:00												
12:15					3/5.12の、 13:00~13:30は、 利用できません。		3/6の、 13:00~13:30は、 利用できません。					
12:30												
12:45	フレッシュ アクア なかの	6コース		6コース	フレッシュ アクア なかの	6コース		6コース				
13:00												
13:15	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	3/5 イベント レッスン	1コース	レディース スクール	1コース			
13:30												
13:45		2コース		1コース			1コース		1コース			
14:00												
14:15	イベント 3/10	4コース		4コース			4コース	基礎知識 3/13 しもむら	4コース			
14:30												
15:00												
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
21:30												

3月20日(金・祝)は休館日となります。

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。

3月クラス(3月3日(火)~3月29日(日)) Well会員 スタジオ予定表

火		水		木		金		土	
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									
12:00	Wellタイム (さとう)		Wellタイム (たかはし)		Wellタイム	ヨガ教室 3/6.13.27 CAECO			
12:15				ヨガ教室 3/5.12.19.26 たかはし					
12:30	水泳前の ストレッチ さとう	アロマストレッチ 3/25 たかはし	アロマストレッチ たかはし						
12:45							Wellタイム (さとう)		
13:00	Wellタイム (さとう)		Wellタイム (たかはし)		Wellタイム (たかはし)				
13:15									
13:30			Wellタイム (たかはし)	リズム体操 (ソフト) 3/12.26 たじま			バランスボール さとう		
13:45	バランスボール 3/10.17.24 たじま	3/3イベント レッスン							
14:00			ごきげんボディ計画 たかはし NEW						
14:15									
14:30									
19:00									
19:15	Wellタイム (おおわき)		Wellタイム (おおわき)	ラジオ体操 3/19 おおわき	チューブで トレーニング おおわき	全身調整ヨガ & トレーニング 3/6.27 ささの			
19:30									Wellタイム
19:45	水泳前の ストレッチ おおわき	初心者エアロ& リズムエアロ 3/4 3/18 おおわき	初心者エアロ 3/11.25 おおわき						あつまれ! 運動クラブ むらまつ
20:00					Wellタイム (おおわき)	3/13 イベントレッスン	Wellタイム (なかの)		
20:15	Wellタイム (おおわき)								
20:30			Wellタイム (おおわき)				チューブで トレーニング なかの	3/7 イベントレッスン	Wellタイム (ひかる)
20:45									
21:00									

日	
チケット (有料)	Well
10:30	
10:45	
11:00	Wellタイム (よこかわ)
11:15	
11:30	ダンス&ストレッチ 3/8.22 ささの
11:45	
12:00	ダンス& ストレッチ 3/15.29 ささの
12:15	Wellタイム (ささの)
12:30	
12:45	
13:00	

3月20日(金・祝)は休館日となります。

スタジオ利用時間変更のお知らせ

火曜日~金曜日
12:00~14:00・19:00~21:00

土曜日
19:30~21:00

日曜日
10:30~12:30

	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。