

クアハウス岩滝 レッスン・スクールスケジュール

2022年7月1日～

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日		
	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール		A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール
10時	★ 10:15～10:45 モーニングストレッチ 30 18名 <宮田>						★ 10:30～11:30 ヨガ 60 18名 <SHOKO>				★ 10:30～11:00 バランスボール体操 30 15名 <岡本>			レッスン参加定員人数 ★ ……定員:18名 ☆ ……定員:16名 ☆ ……定員:15名 ※Bスタジオにおいては、映像をご		
11時	11:00～11:45 U-BOUND初級 45 10名 <梅本>				11:00～11:40 おとな英語倶楽部 <隔週> ※有料											
12時	11:45～12:15 ★ フリーバウンド			11:30～12:10 ボディコンディショニング 40 10名 <宮田>												
13時																
14時	★ 14:00～14:45 Body☆メイキング 45 18名 <SHOKO>			★ 14:10～15:00 からだ健康教室② 50 16名 <家谷>			13:30～14:30 ピラティス 60 10名 <SHOKO>				★ 13:30～14:00 フリーバウンド			★ 13:30～14:30 ヨガ 60 16名 <ASAKA>		
15時																
16時																
17時																
18時																
19時	19:00～19:45 U-BOUND初中級 45 10名 <梅本>			19:00～19:45 U-BOUND初中級 45 10名 <岡本>			17:45～18:35 HIPHOP 初級 15名 <WK>									
20時							19:00～20:00 HIPHOP 中級 15名 <WK>									
21時							20:00～21:00 HIPHOP ブレイク 15名 <WK>									

ABスタジオ	無料レッスン	※スタジオレッスンはトレーニングルーム、プールレッスンはプールサイドでレッスン開始30分前より受付を行います
プール		
有料レッスン		参加ご希望の方は、スタッフまでお問い合わせください。
★フリーバウンド		インストラクターはつきませんが、UBOUNDを設置した状態で開放いたします。どなたでもご自由にご利用頂けます。(※全館利用の方)

※レッスンの受講は中学生以上の会員及びスタジオレッスンは全館コース利用者、プールレッスンはアクアスパコースもしくは全館コース利用者が対象となります。
 ※休講の場合は館内掲示にてお知らせいたします。 ※定員を満した時点で、参加受付を終了いたします。
 ※割り込み・場所取り・代筆は禁止です。
 ※途中参加についてはスタジオレッスンを開始5分以内、プールレッスンを開始10分以内まで参加可能とします。
 ※祝日は全てのレッスンを休講となります。
 ※パラエティレッスンにおいて祝日の場合は、その週のレッスンを飛ばして既定のレッスンを行うものとします。(2週目が祝日の場合、1週目と3週目にバランスボールを連続して実施します。)