

# スポーツワンフィットネス レッスンスケジュール表

## H24・1~

月	スタジオ	11:00~12:00 やさしいエアロ 相模	13:30~14:15 脂肪燃焼 榎本		17:00~18:10 新体操	19:30~20:30 Jrヒップホップ 保坂		
	プール		13:00~13:45 レインボー水中体操 清水	14:00~15:00 初中級 保坂	有料の教室です。 週1回6825円 週2回8400円	有料の教室です。 月会費6090円	有料の教室です。 小学生~大人 6825円	
火	スタジオ	10:30~11:15 ズンバ 荻原	13:00~13:45 腰痛体操 篠田	14:00~15:00 やさしいヨガ 吉村	17:30~18:15 バレエ(幼児クラス)	18:30~19:30 Jr.ブレイクダンス 遠藤	19:45~21:00 バレエ(本科クラス)	
	プール	10:10~10:55 水中ウォーキングエクササイズ 飯田	11:00~12:00 初めて・初級 市川	14:00~14:45 ウォーキング 篠田	有料の教室です。 幼児 6300円	有料の教室です。 週1回6090円 週2回7665円	20:45~21:15 スイムレッスン 堀	
水	スタジオ		13:00~13:45 ボールでストレッチ 吉村	14:00~14:45 ストレッチボール 吉村	17:10~18:20 新体操			
	プール		13:00~13:45 アクアピクス 飯田		有料の教室です。 週1回6825円 週2回8400円			
木	スタジオ	11:00~12:00 やさしいヨガ 吉村		14:00~14:30 チューブでトレーニング 小澤		19:30~20:15 ボール&ピラティス 荻原	20:30~21:15 ズンバ 荻原	
	プール		13:00~13:45 レインボー水中体操 清水					
金	スタジオ		13:00~13:45 ボール&ストレッチ 遠藤			19:00~20:00 Jr.ブレイクダンス 遠藤	20:30~21:15 初級ブレイクダンス 遠藤	
	プール	有料の教室です。 週1回6825円 週2回8400円	有料の教室です。 月会費4200円	14:00~14:45 ウォーキング 篠田		有料の教室です。 週1回6090円 週2回7665円	色のついた箇所が変更、 増設です。 ご確認下さい。	
土	スタジオ	10:30~11:40 新体操	13:30~14:30 すきすきエアロ 榎本	15:30~16:30 フラフープ 斎藤	16:45~17:45 Jr 空手教室 白蓮会館	有料の教室です。 月会費6300円		

曜日	営業時間	プール利用時間	施設休館日
月~金	10:00~22:00	10:00~16:00 / 18:30~21:30	毎週日曜日・月末2日 ゴールデンウィーク・お盆 年末年始
土	10:00~19:00	12:00~16:00	
祝祭日	12:00~19:00	12:00~16:00	

※ 最終施設利用時間は、営業終了時間30分前までとなります。