

# サン燦プール スタジオレッスンプログラム 2022年7月1日(金)～9月30日(金)

収容人数が20名のため、定期券をお持ちの方や、当日に来館されても受講できない場合がございます。事前にお電話での受付も可能です。 ☎0725-90-5105 【前日】17:00～閉館1時間前まで 【当日】8:45～

開始終了時間	月	火	水	木	金	土	日
9:15	9:00～9:15 受付 簡単エアロ&コンディショニング ☆200円☆ 【岡】	9:00～9:15 受付 健美操 ☆200円☆ 【大城】		9:00～9:15 受付 ヴィンヤサヨガ ☆200円☆ 【梅津】	9:00～9:15 受付 楽しくエアロ ☆200円☆ 【應治】	9:00～9:15 受付 ヨガ ☆500円☆ 【松田】	9:00～9:15 受付 簡単エアロ&ストレッチ ☆200円☆ 【應治】
10:55	10:40～10:55 受付 KAZE~prep~ ☆200円☆ 【田中】	10:40～10:55 受付 UNIVERSAL YOGA EARTH ☆200円☆ 【田中】		10:40～10:55 受付 ポルドブラ ☆200円☆ 【田中】	10:40～10:55 受付 ポルドブラ ☆200円☆ 【田中】	10:40～10:55 受付 オリジナルケア ☆200円☆ 【梅津】	10:40～10:55 受付 エアロ&コンディショニング ☆200円☆ 【梅津】
12:45	12:30～12:45 受付 奇数週：KAZE~prep~ 偶数週：ウェーブストレッチ ☆200円☆ 【安村】	12:30～12:45 受付 簡単エアロ&コンディショニング ☆200円☆ 【岡】		12:30～12:45 受付 ヨガ ☆500円☆ 【石川】	12:30～12:45 受付 KAZE~prep~ ☆200円☆ 【田中】	12:30～12:45 受付 デトックスヨガ ☆200円☆ 【Tomoka】	12:30～12:45 受付 リンパマッサージ&ピラティス ☆200円☆ 【松田】
14:25	14:10～14:25 受付 アクティブヨガ ☆200円☆ 【Tomoka】	14:10～14:25 受付 エアロ&コンディショニング ☆200円☆ 【梅津】	休館日	14:10～14:25 受付 簡単エアロ&コンディショニング ☆200円☆ 【上利】	14:10～14:25 受付 ヨガ ☆500円☆ 【森本】	14:10～14:25 受付 骨盤調整ヨガ&ウェーブストレッチ ☆200円☆ 【Tomoka】	14:10～14:25 受付 リラックスヨガ ☆200円☆ 【松田】
16:15	16:00～16:15 受付 ヨガ ☆500円☆ 【森本】	KIDS 受付 16:25～17:25 キッズダンス 【年長～小4】		KIDS 受付 16:30～17:30 チアダンス 【年少～年長】	KIDS 受付 16:25～17:25 スポーツ塾 【年中・年長】	KIDS 受付 16:25～17:25 キッズダンス 【年長～小4】	☆受講対象者☆ どなたでも参加できます。 ☆収容人数☆ 各教室：20名 ☆参加方法☆ レッスン前にお越しください。 お電話での受付も可能です。 ※ご本人およびご家族のみ ※お1人様何枠でも可能 【電話での受付時間】 ◎前日 17:00～20:00 日・祝は18:00まで ◎当日 8:45～ ※木曜日のレッスンは火曜日受付 ☆参加費☆各レッスンに表記 1ヶ月定期あり 1階受付で当日お支払いください ☆受講にあたり☆ ・入館前に検温およびマスク着用 ・利用申請書3種に記入 ・レッスン中もマスク着用 ・レッスン開始5分以降の参加は不可 ☆その他☆ ・レッスン中に何度か換気を実施します ・会話はお控え下さい
17:55	17:40～17:55 受付 エアロ&コンディショニング ☆200円☆ 【梅津】	KIDS 受付 17:55～18:55 キッズダンス 【小5～中3】		KIDS 受付 17:35～18:35 チアダンス 【小1～小4】	KIDS 受付 17:55～18:55 スポーツ塾 【小1～小3】	KIDS 受付 17:55～18:55 キッズダンス 【小5～中3】	
18:55	換気	換気		18:45～19:45 チアダンス 【小5～中3】	換気	換気	
19:45	19:30～19:45 受付 ベーシックヨガ ☆200円☆ 【梅津】	19:30～19:45 受付 サーキットエアロ ☆200円☆ 【池田】		19:45～20:00 受付 ZUMBA ☆150円☆(45分) 【上利】	19:30～19:45 受付 ストリートダンス ☆200円☆ 【安部】	スタジオ予約 ☎0725-90-5105	
20:45	換気	換気		換気	換気		