

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		レッスン参加詳細	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
9:00													<p>有料 ¥</p> <p>…Mpassをお持ちの方は参加できます。(ゲスト参加可能)</p> <p>無料</p> <p>…利用料金でどなたでも参加できます。</p> <p>◎</p> <p>…事前予約が必要です。先着順となりますので、レッスン前にフロントにて所定の用紙にお名前をご記入下さい(定員あり)</p> <p>♥</p> <p>…初心者の方でも安心してご参加できるレッスンです。</p> <p>Mpassをお持ちでない方も有料レッスンにゲスト参加できます。</p> <p>¥ 30分教室→1回参加 500円 ¥ 45分教室→1回参加 600円 ¥ 60分教室→1回参加 700円</p> <p>【例】45分スタジオ教室1回参加の場合(一般) 600円(教室参加料)+390円(ジム利用料)=990円</p> <p>お知らせ・注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レッスン前後は換気や消毒を行っております。(レッスン中であっても換気時間を設ける場合があります) ・レッスン担当者は変更する場合があります。 ・レッスン開始後の途中入室、及び退室はできません。※万が一、退室をされる場合は、レッスン前に必ず担当IRにお伝え下さい。 ・体調が優れない場合、参加はご遠慮下さい。 ・レッスン参加の際、他人の場所取りはお控え下さい。 ・窓の開閉、空調の管理は担当IRが行いますので、お申し付け下さい。 ・マスクの着用は個人の判断となります。 ・利用者カードの記入は必要ありません。 ・人数制限はありません。(プールサイドホットヨガ、ホットピラティスに関しては従来通り定員14名となります) ・キッズスイミング・キッズダンスに参加希望の方は、スタッフまでお尋ね下さい。 <p>2023年10月からのレッスンスケジュールとなります。お間違えないようお願いいたします。</p> <p>指定管理者：New Style なかがわ</p>	
10:00	9:30~10:00 モーニングストレッチ ¥	9:30~10:15 泳法クリニック45 川崎 ¥	9:45~10:30 ZUMBA 高木 ¥	9:30~10:00 4泳法初級30 中倉 ¥	9:45~10:30 リズム体操30& ストレッチ15 梅津 ¥	9:20~9:50 はじめてクロール30 ¥	10:00~10:30 アコア デイメイ30 ¥	9:45~10:45 ハワイアン・フラ60 有吉 ¥	10:00~10:30 アコア デイメイ30 ¥	9:20~9:50 おはようウォーク30 ¥	9:30~10:15 ワンポイント45 羽根 ¥	9:30~10:00 はじめてエアロ30 yoshino ¥		
11:00	10:15~11:15 健美操60 田中 ¥		10:45~11:30 スマイルエアロ45 内田 ¥	10:10~11:10 エンジョイアコア60 梅津 ¥		10:45~11:45 那珂川第二幼稚園 (5月~) ¥	11:00~11:45 リラクソヨガ45 小畑 ¥	10:45~11:45 マスターズ60 ¥		10:30~11:00 ボディメイキング30 ¥		10:15~11:00 にこにこステップ45 yoshino ¥		
12:00	11:30~12:15 ナチュラルヨガ45 山川 ¥	◎14名	11:45~12:15 ボディメイキング30 ¥					11:00~11:45 リラクソヨガ45 小畑 ¥	11:50~12:20 4泳法上級 中倉 ¥	11:15~12:00 エンジョイダンス45 小畑 ¥	◎14名	11:15~12:15 プールサイド ホットヨガ60 垣田 ¥		11:15~12:15 キックボックス60 万葉 ¥
13:00	13:00~13:45 はじめてピラティス45 水崎 ¥	13:15~14:00 はじめてアコア&水中筋トレ45 長谷川 ¥	12:30~13:30 ハワイアンフラ60 有吉 ¥	12:30~13:00 アコアボディメイキング30 ¥	12:30~13:00 はじめてコンディショニング30 ¥		12:15~13:00 はじめてアコア45 梅津 ¥	12:00~12:45 ZUMBA 高木 ¥	12:30~13:30 スイミング幼児A ¥ ◎14名	13:00~13:30 ザ・サーキット30 吉本 ¥	13:00~14:00 ホット ピラティス60 松島 ¥	13:15~14:00 ZUMBA 東 ¥		12:30~13:30 スイミング幼児A ¥
14:00	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴 ¥		14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴 ¥	13:30~14:30 泳法クリニック60 松本 ¥		14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木 ¥	14:00~14:45 4泳法中級45 松本 ¥	14:15~14:45 4泳法中級30 宮舘 ¥	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東 ¥			14:30~15:30 スイミング幼児B ¥		
15:00	休館日													
16:00		15:45~16:45 スイミング幼児B ¥		15:45~16:45 スイミング幼児B ¥			15:45~16:45 スイミング幼児B ¥		15:45~16:45 スイミング幼児B ¥			16:00~17:00 スイミング児童A ¥		
17:00	16:50~17:50 キッズダンスI 山科 ¥			17:15~18:15 スイミング児童A ¥			17:15~18:15 スイミング児童A ¥		17:15~18:15 スイミング児童A ¥			17:15~18:15 スイミング児童B ¥		
18:00	17:55~18:55 キッズダンスII 山科 ¥													
19:00		18:30~19:30 スイミング児童B ¥		18:30~19:30 スイミング児童B ¥			18:30~19:30 スイミング児童B ¥		18:30~19:30 スイミング児童B ¥			18:30~19:00 らくらく筋トレ30 ¥		
20:00	19:15~20:00 ZUMBA 東 ¥			◎14名	19:30~20:30 簡単エアロ&POLE ストレッチ60 梅津 ¥		19:30~20:15 ハワイアン・フラ45 yoshino ¥	19:45~20:15 はじめてスイム30 松本 ¥				19:15~20:00 リフレッシュヨガ45 内田 ¥		
21:00		20:00~20:30 4泳法初級30 松本 ¥	20:00~20:45 ZUMBA 鶴 ¥	20:00~21:00 プールサイド ホットヨガ60 垣田 ¥			20:00~21:00 泳法クリニック60 西村 ¥		20:30~21:15 ステップ45 yoshino ¥					
22:00														
23:00	23:00 CLOSE													