

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>レッスン参加詳細</p> <p>有料 (¥)</p> <ul style="list-style-type: none"> …Mpassをお持ちの方は参加できます。(ゲスト参加可能) <p>無料</p> <ul style="list-style-type: none"> …利用料金でどなたでも参加できます。 <p>◎</p> <ul style="list-style-type: none"> …事前予約が必要です。先着順となりますので、レッスン当日9:00~フロントにて所定の用紙にお名前をご記入下さい(定員先着14名)※電話受付不可 <p>♥</p> <ul style="list-style-type: none"> …初心者の方でも安心してご参加できるレッスンです。 <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> <ul style="list-style-type: none"> 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>【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。 ・プールサイドホットヨガ、ホットピラティスに関しては定員先着14名となります。レッスン当日朝9:00より、フロントにて先着順で受付いたします。(電話受付不可) ・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>2024年8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>
9:30~10:00	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	
10:00	9:30~10:00 モーニングストレッチ		9:30~10:00 4泳法初級30 前田	9:30~10:00 4泳法初級30 前田	9:20~9:50 はじめてクロール30		9:20~9:50 おはようワーク30		9:30~10:00 はじめてエアロ30 yoshino				
10:15~11:15	10:15~11:15 健美操60 田中	10:15~11:00 泳法クリニック45 川崎	9:45~10:30 ZUMBA 高木	10:10~11:10 エンジョイエアロ60 梅津	9:45~10:30 リズム体操30&ストレッチ15 梅津	10:00~10:30 アクアサーキット30	9:45~10:45 ハワイアン・フラ60 有吉	10:00~10:30 アクアサーキット30	10:00~10:45 ワンポイント45 前田	10:15~11:00 にこにこステップ45 yoshino			
11:00	11:30~12:15 ナチュラルヨガ45 山川	◎14名	10:45~11:30 スマイルエアロ45 内田	11:00~11:45 パワーヨガ45 小畑	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	11:30~12:15 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		
12:00	12:00~13:00 プールサイドホットヨガ60 松島		11:45~12:15 ボディメイキング30	12:30~13:00 アクアサーキット30	12:30~13:00 はじめてコンディショニング30	12:15~13:00 はじめてアクア45 梅津	12:00~12:45 ZUMBA 高木	12:30~13:30 スイミング幼児A	◎14名	12:30~13:30 スイミング幼児A			
13:00	13:00~13:45 はじめてピラティス45 水崎	13:15~14:00 はじめてアクア&水中筋トレ45 長谷川	12:30~13:30 ハワイアンフラ60 有吉	13:30~14:30 泳法クリニック60 松本	13:15~14:00 パンチ&キックマスター45 長谷川	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	14:15~15:15 ペーシックヨガ60 hiroco		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		
14:00	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴		14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴										
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	19:15~20:00 ZUMBA 東	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		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	19:30~20:30 簡単エアロ&POLEストレッチ60 梅津	20:00~21:00 泳法クリニック60 西村	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							20:30~21:15 Step Fan45 yoshino						
22:00													
23:00	23:00 CLOSE												