

	月			火			水			木			金			土	
	多目的室 プール2F	プール	多目的室 1階ギャラリー プール2F	プール2F	プール	多目的室	プール	多目的室 1階ギャラリー	プール2F	プール	体育館 多目的室	プール2F 多目的室	プール				
10:00	月曜日は プール 休館日 です											朝YOGA (60分) 深井	8:45				
11:00				10:00 ZUMBA ゴールド (60分) 守山えつ子			10:00 やさしいバレエエク ササイズ (45分) 岡野		10:00 はじめて エアロ (45分) 阿部				10:00 いきいき 健康体操 (60分) 大友康子				
12:00				10:50 セルフケア ストレッチ (30分) 岡野			10:45 いきいき 健康体操 (45分) 浅野		11:00 ストレッチ&バランスア ップバレエ (30分) 岡野				11:10 はじめて ステップ& ストレッチ (60分) 坂井真理子				
13:00				11:20 骨盤体操 (60分) 守山えつ子									11:30 お楽しみ スイミング (45分) 浅野				
14:00													12:10 成人水泳 (45分) 初・中 栗原・福地				
15:00													12:30 アロマ マインドフルネ スヨガ (45分) 加藤				
16:00													13:00 歪み改善 エクササイズ (60分) 阿部				
17:00													13:00 成人水泳 中上級 (45分) 布野				
18:00													14:00 初級クロー ル(30分) 福地				
19:00													14:00 初級背泳ぎ (30分) 福地				
20:00													14:00 水中運動 (45分) 布野				
21:00													14:00 お楽しみ レッスン (60分)				

水着の上にT
シャツ短パ
ン・着用!!

30分→
45分に変更!

リ
ニ
ュ
ー
ア
ル
!!

飲み物→「水」の
ご準備をお願い
致します

開始時間変更!

大会の開催等で休講・レッスン内容が変更になる事がございます。
館内お知らせをご確認お願い致します。
**フリースクール入講手続きは前日までに
お願い致します。**

受講の仕方

- ① 受付に「受講証」と「利用券(1回・回数・定期)」を提示し、「受講したい教室名」をお伝えください。
- ② 教室受講を示す「赤リストバンド」をお渡しします。(※必ず身に付けてください。)
- ③ 教室開始時間までに各教室実施場所までお集まりください。
- ④ 途中入室・退室は安全管理上、又は他のお客様のご迷惑になりますのでご遠慮ください。
- ⑤ 受講後は「赤リストバンド」を受付にお返しください。
- ⑥ 続けて施設を利用される際は、受付で再度お手続きください。(プール教室受講の方は、受講受付の際に施設利用手続きをお願いいたします。)

ご注意ください

- 教室内容の変更又は休講することがございます。
- 受講を予約することはできません。
- 安全上の理由により、教室開始時間を**5分以上**過ぎてからの参加は出来かねます。
- 教室により1回の**定員**を設けているものがあります。(※**先着順**となりますのでご了承ください。)(各教室開始時間1時間前より受付をしております)
- ニューススポーツコーナーは体育館駐車場側の階段から上がって、お帰りの際はプール側の階段から降りてください。(ランニングコースの流れに逆らわずに)
- プログラム参加中での携帯電話およびタブレット端末のご利用はお控えください。
- 水分補給は蓋のついている容器(ペットボトルや水筒)又はストロー吸引タイプのものをお願い致します。

教室についてのお問い合わせ

株式会社 道南スコーレ

TEL. 0142-25-8300