

クロスパルこが 10月のわくわくレッスンプログラム！！

	月					火	水				木				金				土			日		
	スタジオA	スタジオB	プール	多目的	アリーナ		スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ&多目的	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ&多目的	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ&多目的	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	
10:00						休館日																		
10:15																								
10:30			足腰元気体操 10:30-11:00 杉野 ☆																					
10:45	シェイプエアロ 10:45-11:30 森吉 ☆☆	しっかりヨガ 10:45-11:30 林 ☆☆																						
11:00			ベビースイミング 11:00-12:00 7・8コース																					
11:15																								
11:30																								
11:45	はじめてのステップ 11:45-12:30 森吉 ☆																							
12:00																								
12:15		エアロサーキット 12:15-13:00 船岡 ☆☆	初めての水泳 12:15-12:45 杉野 ☆																					
12:30																								
12:45																								
13:00			背泳ぎ初級 13:00-13:30 岡田 ☆	シニア運動教室 A 12:45-13:45 平井・土屋 ☆有料																				
13:15	リズム&ストレッチ 13:15-13:45 大和 ☆	フラダンス 13:15-14:00 塩塚 ☆																						
13:30																								
13:45																								
14:00	健康体操(★-ル) 13:55-14:40 大和 ☆		スイミング上級 13:45-14:30 青木 ☆☆☆																					
14:15																								
14:30		VRボディコンバット 14:30-15:00 ☆☆		シニア運動教室 B 14:15-15:15 平井 ☆有料																				
14:45																								
15:00																								
15:15																								
15:30																								
15:45																								
16:00		VRボディバランス 16:00-16:30 ☆☆	スイミングスクール (幼児クラス) 15:35-16:35 7・8コース																					
16:15																								
16:30																								
16:45																								
17:00																								
17:15		VRシバム 17:00-17:30 ☆☆	スイミングスクール (学童クラス) 16:50-17:50 6・7・8コース																					
17:30																								
17:45																								
18:00																								
18:15																								
18:30		VRボディパン 18:30-19:00 ☆☆	SSプライベート 18:30-19:00 岡田 ☆有料																					
18:45																								
19:00																								
19:15																								
19:30	体幹トレーニング 19:30-20:00 平井 ☆	ジャズダンス 19:30-20:15 鶴丸 ☆☆	クロール初級 19:30-20:00 岡田 ☆																					
19:45																								
20:00																								
20:15																								
20:30																								
20:45	ボディコンバット45 20:30-21:15 門田 ☆☆☆	HIPHOP 20:30-21:15 鶴丸 ☆☆																						
21:00																								
21:15																								
21:30																								
21:45																								
22:00																								

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、平日 22:00 閉館 土・日 20:00 閉館 祝日 18:00 閉館

★新型コロナウイルス感染拡大防止の為

- 有酸素系
スタジオA 定員20名
スタジオB 定員12名
- 筋コンディショニング系
スタジオA 定員23名
スタジオB 定員15名
- プール 定員20名

※各レッスン定員制で行います。

●営業時間は通常より1時間短縮とさせていただきます。

月・水～金：10:00～22:00
土・日曜日：10:00～20:00
祝日：10:00～18:00
休館日：毎週火曜日