

# 9/24(月)祝日レッスンプログラム

	スタジオ	プール		体育室	
		メイン	サブ	第1体育室	第2体育室
9:00				9:15~9:45 水中ウォーキング 福井	・施設使用料のみ ・定員15名 ・対象16歳以上
10:00	・¥500(自由参加型) ・定員25名 ・対象16歳以上	10:00~10:20 クロール初級：峰岸	【クロール初級】 【背泳ぎ初級】 【フィンスイム】 ・施設使用料のみ ・定員10名 ・対象16歳以上		※団体のご利用日の の為終日利用不可 となります。
11:00		10:30~10:50 背泳ぎ初級：峰岸			
11:30~12:30		11:00~11:30 フィンスイム：峰岸			
12:00	エアロ初中級 中島美砂	12:00~12:45 飛び込み45：栃窪			
13:00					
14:00					
15:00				15:00~ 子供定期教室	※団体のご利用日の の為終日利用不可 となります。
16:00				16:00~ 子供定期教室	
17:00				17:00~ 子供定期教室	
18:00					※団体のご利用日の の為終日利用不可 となります。
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

- ・自由参加型レッスンは開始30分前より受付(フロント)にて予約開始、参加チケットをお渡し致します。
  - ・水中ウォーキング、フィンスイムは開始30分前よりプールサイドの受付となります。
  - ・飛び込みは開始30分前より受付(フロント)にて予約開始、バンドをお渡し致します。
  - ・クロール初級・背泳ぎ初級は9:30よりプールサイドの受付となります。
  - ・レッスン内容、担当は変更になる場合もございますのでご了承ください。
  - ・スタジオレッスンをご利用の際は運動に適したウェア、室内用シューズをご用意ください。
- ※スタジオ自由参加型教室 19:30~20:15 Group Fight45 は休講となります。