

< ほっとランド・きぬ プログラム・教室スケジュール > 令和4年6月～

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
場所	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	スタジオ	プール		
10時					ショートレッスン 10:30~10:45				ショートレッスン 10:30~10:45		ショートレッスン 10:30~10:45					
11時			ポールストレッチ 11:00-11:45 200円		簡単ステップ 11:00-11:45 200円		ラテン エアロビクス 11:00-12:00 200円		ボールボール ボール 11:00~11:45 200円	 第二、第四週は ピラティスに 変更になります。				レンタル 卓球 (仮予定)		
12時																
13時																11:00-12:00 12:15-13:15 13:30-14:30
14時		休館日		アクアビクス 14:00-14:45 200円	簡単 エアロビクス 14:00-15:00 200円		ZUMBA 14:00-15:00 200円		月末のみ スクエアステップ 14:00~14:45 200円			第2, 4週目 美ポディー 14:00~14:45 200円	レンタル 卓球 (仮予定)			1h×3区分 ※要予約 1h 300円
15時								ショートレッスン 15:00~15:15								
16時															1h×3区分 ※要予約 1h 300円	
17時						スタッフ 子ども スイミング教室 17:00-17:50 【①】				スタッフ 子ども スイミング教室 17:00-17:50 【①】						
18時					子ども スイミング教室 18:00-18:50 【②】				子ども スイミング教室 18:00-18:50 【②】						卓球を楽しみませんか? ご家族やお友達と一緒に 楽しみ下さい。 レンタル用具 → 200円 (ラケット2本・ボール1個) 	
19時			ZUMBA 19:00-20:00 200円													
20時																
21時																

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、密集・密接・密閉の3蜜を心がけながら実施して参ります。
今後も状況を見ながら慎重に対応していきたくと考えておりますのでみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

-  ... 教室 (月会費制)
-  ... 有料レッスン
-  ... 無料レッスン