

アレアス 一般プログラム予約状況

■予約対象期間：9月30日（火）～10月5日（月）⇒ 予約受付期間9/24（木）～9/28（月）〔受付9：00～18：00〕

（個人利用は全て事前予約が必要となります。予約のない方は受講できませんので予めご了承ください。）

*リアルタイム表示ではありませんので、予約時の参照にしてください。

◎=空きあり △=残りわずか ×=満員

令和2年 9月25日(金) 18:00時点

9月30日(水)		10月1日(木)		10月2日(金)		10月3日(土)		10月4日(日)		10月5日(月)	
多目的室 (17人程度)	プール (8人程度)	多目的室 (17人程度)	プール (8人程度)	多目的室 (17人程度)	プール (8人程度)	多目的室 (17人程度)	プール (8人程度)	多目的室 (17人程度)	プール (8人程度)	多目的室 (17人程度)	プール (8人程度)
10:00～ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00～ アクアビクス (西尾)	9:40～ 骨盤調整F (増淵)	10:40～ アクアトレーニング (柴田)	10:00～ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30～ 水中W (柴田)	12:20～ エアロビクス (池尻)	13:30～ 水中健康アクア (平井)	13:30～ エアロビクス (池尻)	16:00～ アクアビクス (池尻)	10:45～ ストレッチ (隈元)	10:00～ はじめてクロール (藤田)
◎	△	休講	×	◎	△	休講	×	△	△	△	×
11:00～ 腰痛予防S (岡田)	13:00～ 泳法初級クロール (柴田)			11:00～ ストレッチ (古澤)	13:00～ 腰痛予防W (柴田)	16:50～ ヨガ (三吉)	18:15～ 水中W (平井)	15:00～ リラクゼーションヨガ (古澤)		11:45～ エアロビクス (隈元)	11:00～ アクアビクス (藤田)
×	×			△	△	△	△	◎		◎	△
12:00～ コンディショニング (岡田)	19:00～ 泳法中級クロール (柴田)			14:15 エアロビクス (池尻)			19:15～ 河童ビクス (平井)	16:00～ ストレッチ (古澤)		15:15～ エアロビクス (池尻)	13:00～ 泳法初中級平泳ぎ (柴田)
◎	△			◎			△	◎		◎	△
13:30～ エアロビクス (立田)				15:30～ ステップ (安徳)						16:15～ ボールコンディショニング (池尻)	14:00～ アクアビクス (西尾)
休講				◎						◎	△
19:00～ ヨガ (三吉)											19:00～ 泳法初中級平泳ぎ (柴田)
◎											◎

9/23 (水) 休講振替分

10/3 (土) 休講振替分

10/9 (金) 休講振替分