

HOS スタジオ&プール レッスンスケジュール

2018.1月～

	日						月						火						水						木						金						土											
	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										
9:00																																																
10:00																																																
11:00																																																
12:00																																																
13:00																																																
14:00																																																
15:00																																																
16:00																																																
17:00																																																
18:00																																																
19:00																																																
20:00																																																
21:00																																																
22:00																																																
23:00																																																

※ スタジオ のクラスは、初めての方でも気軽に参加して頂けるクラスです。 ※ プール の部分は、フリーでご利用して頂けます。 の部分は、フリーでご利用出来ません。

※ アクアビクス・ミットでシェイプ・水中トレーニング・ダンベルアクアは、参加者25名以上になると3コース利用させていただきます。 ※ 子どものスクール開始5分前から準備をさせていただきます。