

レッスンプログラム 【 2021年5月12日（水）～31日（月） 短縮営業時間のスケジュール表 】

★営業時間のお知らせ★ 【月・火・水・金】 10:00～19:00 ★運動施設ご利用時間は各曜日最終時間の15分前までのご利用★

※スタジオに関して…プログラムが実施していない時間帯のスタジオ使用はできません ※プールコースに関して…ジュニアスイミングスクールの実施時間は間引きコースがあり大人のフリーコースに制限がございます

	月		火		水		木曜日定休日	金		土曜日 臨時休業要請の為休館	日曜日 臨時休業要請の為休館
	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		
10:00											
11:00	10:25～11:10 ウェープリング 梶	10:30～10:50 水中運動 スタッフ	定員12名クラスです 抽選で12名のみ参加 10:30～10:50 ★ ストレッチ	10:30～11:15 スイムトレーニング スタッフ	10:15～10:35 1部 ストレッチヨガ 愛場	10:30～10:50 水中運動 スタッフ		10:30～10:55 1部 ヨガ 梶	10:15～11:15 テクニカル4泳法 (チケット1) 吉田		
12:00	11:20～11:40 1部 TAEBO 坂本	11:00～11:30 ステップアップ4泳法 スタッフ	11:00～11:25 1部 脂肪燃焼エアロ60 谷田	11:00～12:00 ベビースイミング	11:10～12:00 アフリカンリズムステップ (有料) 愛場	11:00～11:30 パーソナル (有料) 吉田		11:05～11:30 2部 ヨガ 梶	11:00～12:00 ベビースイミング		
13:00	11:50～12:10 2部 TAEBO 坂本	11:30～12:30 ベーシック4泳法 (チケット1) 石澤	11:35～12:00 2部 脂肪燃焼エアロ60 谷田		12:10～12:40 チャレンジエアロ30 スタッフ	12:15～13:00 リラックススイム (チケット1) 愛場		11:40～12:25 コアコントロール 梶	12:10～12:55 大人の水泳教室 (有料)		
14:00	12:20～13:05 ZUMBA 赤穂	定員12名クラスです 抽選で12名のみ参加	12:10～12:30 1部 機能改善 谷田		12:35～12:55 2部 機能改善 谷田			12:35～12:55 こりトレ スタッフ			
15:00	13:15～13:35 1部 チャレンジエアロ45 船井	13:15～13:45 アクアビクス スタッフ	13:05～13:45 パレト HISASHI	15～13:45 アクアビクス スタッフ	13:05～13:25 1部 パレEST&パレエ 式	15～13:45 アクアビクス スタッフ		13:05～13:30 1部 エアロ&トレ 園田	13:15～13:45 アクアビクス スタッフ		
16:00	13:40～14:00 2部 チャレンジエアロ45 船井		13:55～14:35 チャレンジSTEP40 スタッフ		13:35～13:55 2部 パレEST&パレエ 式			13:40～14:05 2部 エアロ&トレ 園田			
17:00	14:15～14:35 ストレッチヨガ スタッフ		14:45～15:10 1部 ヨガ TEIKO	14:00～18:30 ジュニアスイミング 間引きコースの為制限有 成人は1.5コースのみ 使用可	14:05～14:35 パレエ初心者(有料) 式			14:10～14:30 らくらくエアロ スタッフ			
18:00	14:40～15:00 ストレッチヨガ スタッフ		15:20～15:45 2部 ヨガ TEIKO		14:45～15:45 ハワイアンフラ 和佐			14:50～15:15 初めて太極拳 瀧本	14:00～18:30 ジュニアスイミング 間引きコースの為制限有 成人は1.5コースのみ 使用可		
19:00	15:30～16:30 幼児体操教室 ジュニア	15:00～18:30 ジュニアスイミング 間引きコースの為制限有 成人は1.5コースのみ 使用可	16:15～17:15 パレエ ジュニア		16:15～17:15 パレエ ジュニア			15:25～15:50 太極拳 瀧本			
			17:20～18:50 パレエ ジュニア		17:20～18:50 パレエ ジュニア						

＜感染防止策としてのお願い＞

- スタジオ参加はマスク着用（ない方は入室できません）
- スタジオプログラムは定員12名となります。（有料省く）
- 有料省くレッスンで12名を超える場合はどのレッスンも2部制の短縮レッスンとなります
- ★マークのみ2部制ではなく定員12名となり抽選制です
- 短縮制は1部・2部12名の計24名で抽選参加となります
- 5名以上参加のプログラムも場所での抽選があります
- レッスン待ち時の会話はお控え下さい
- レッスン終了後は速やかにご退出下さい

＜レッスンご利用時の注意事項＞

- プログラム開始時間以降の途中参加や途中退場は、ご遠慮ください。
- 担当インストラクターは変更・休講になる場合がございます。変更案内は、館内掲示板にご案内しておりますのでご確認ください。
- マークは、初めての方にも安心して入っていただけるプログラムです。
- マークは、シューズが必要なプログラムです。



Facebook URL

<https://www.facebook.com/ricl2000/>

Instagram



Follow me!



FITNESSCOMMUNITYRICL



RICLホームページ URL

<https://www.sekiwakanri-kansai.co.jp/serviceRicl.html>