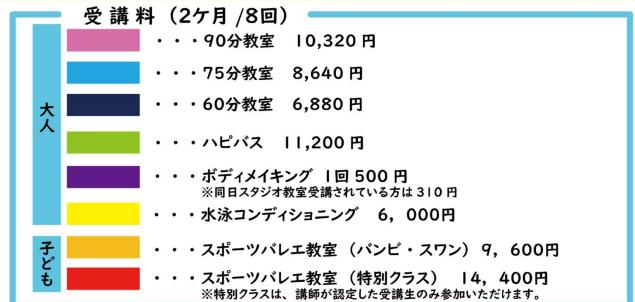




長居プール スタジオ教室のご案内

2024年10・11月期は 10月2日(水)~

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
2Fスタジオ 会議室		2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ 会議室	2Fスタジオ
0					
9:30~				9:30~10:30 (60分)	
O 11:00(90分) チベット体操&	10:00~11:15	10:00~11:00	10:00~11:00	ハピバス	10:00~11:0
オールストレッチ (たけばやし) 10:30~	(75分) キレイになる	(60分) かんたんヨガ	(60分) やさしいヨガ	(こばやし)	(60分) ストレッチョガ
0 ※脳トレ身体選	分) パワーヨガ	(ますもと)	(すがはら)	10:45~11:45	(まつお)
学ぶ英語 教 (はまもと			11:10~12:10	(60分) ハピバス	
	II:25~I2:40 (75分)		(60分) リフレッシュヨガ	(こばやし)	
0	はじめての		(すがはら)		
	ハタヨガ (はるや)				12:30~13:00
0	13:00~14:00				ボディメイキング (いまだ)
	(60分)				13:15~14:1
13:30~15:00	漫談ビクス (いまだ)				(60分) 流行ソングダン
(90分) 太極拳(初級)	14:15~14:45			14:00~14:30 ボディメイキング	(いまだ)
へ怪争 (初級) (やまもと)	ボディメイキング (いまだ)			(いまだ)	
o				4:45~ 5:45(60分)	
				漫談ビクス 15:15~ (いまだ) 16:00(45分)	
		H1-3-2		※水泳 コンディショニング	
0	\@	16:00~ 16:45 スポーツバレエ教室	16:00~16:45 スポーツバレエ教室		
スポーツバレエ	-教室は、	バンピ (ふじた)	バンビ (うえき)		
o — 自動継続となります。		17:00~17:45	17:00~17:45	※火曜日 脳トレ身体運動で学ぶ英会	
退会される場合は、 11月10日(日) までにお手続きください。		スポーツバレエ教室 スワンA	スポーツバレエ教室 スワンA・B	土曜日 水泳コンディショニング 上記の2講座の開催会場は	
00		(ふじた)	(うえき) 17:00~18:30 スポーツバレエ教室	上記の2講座の開催会場は 会議室になります。	
		18:00~18:45 スポーツパレエ教室 スワンB	スポープハレエ教室 特別クラス (うえき)	五成主によりより。	
		スリンB (ふじた) 18:00~19:30	1		
0		スポーツバレエ教室 特別クラス		y	
	19:15~20:15	(ふじた)	19:15~20:15		
0	(60分) バレトン		(60分) ピラティス		
	(ますもと)		(おおしま)		



※教室開催日・受付日は変更になることがございます

曜日・時間変更受付期間

Ⅰ0月Ⅰ3日(日) ~ Ⅰ0月26日(土)まで

※空き枠への変更となるため、ご希望のクラスにお入りいただけない場合もございます。 また、ご家族様以外の変更受付はできませんのでご了承ください。

受付について

期間内にお越しいただき、用紙にご記入ください。 なお、受付時間は各日ともに20:00までとさせていただきます。 先着順での受付となります。

曜日・時間変更後の新規空枠発表日

Ⅰ0月30日(水) Ⅰ3:00 ~

新規受付期間

| | 月 | 0日(日) | 5:00 ~

※お申込み後のキャンセルはいたしかねます。 途中のコース変更は一切できませんので、お申込時にご注意ください。

受付について

期間内にお越しいただき、用紙にご記入ください。 なお、受付時間は各日ともに20:00までとさせていただきます。 先着順での受付となります。

詳しくは、HP【https://pool.nagai-park.jp/】をご覧いただきますようよろしくお願いいたします。