

★スマイルプログラム(初心者対象)

Table with columns for DAY, TIME, and program details for Monday through Sunday. Includes program names like 'Aスタジオ', 'Bスタジオ', 'プール', and 'キッズスイミング' with specific times and instructors. A large '休館日' (Closed Day) is indicated for Wednesday.

グループエクササイズ注意事項
※目的や体力に合わせて自由にご参加ください。
※レッスン開始後の途中参加は身体に過度の負担をかけるのでご遠慮ください。
※各レッスンは参加状況により定員がございます。予めご了承ください。
※各レッスンの参加状況により、スケジュールの一部変更や定員制・予約制を導入させていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。
※祝日のスケジュールは、その曜日の18:30までに終了するレッスンを最終といたします。尚、特別プログラムを行う際は、館内掲示板にて事前にお知らせいたします。
※各プログラムは定員制です。詳しくは館内掲示をご覧ください。
※担当者の記載がないプログラムはスタッフが担当いたします。
※開催スタジオ・内容・時間帯は、都合により変更となる場合がございます。
■スタジオ
※スタジオへは安全のためモップ清掃後ご入室ください。
※ドリンク類の持ち込みは、ペットボトル等をお願いいたします。(フタなし容器はご遠慮ください)
※他のお客様のご迷惑はご遠慮ください。
※ステップ・台・マットなど道具を使用するプログラムは先に道具をご用意いただきてから場所をお決めください。
※参加されるプログラムの前のレッスン開始後からスタジオ前にお並びいただけます。
※ツールを使用するプログラムは使用前に必ずご自身で消毒してください。
※スタジオへはスタッフ・インストラクターの案内に従ってご入室ください。 ※携帯電話のご使用はご遠慮ください。
■プール
※スイムキャップは必ず着用ください。着用の際は髪の毛がキャップからはみ出さないようにご注意ください。
※必ずシャワーを浴び、お化粧品・整髪料・汗を全て落としてからご利用ください。
※アクセサリー・時計・メガネなどの貴金属類は、安全確保の為はすべてご利用ください。
※泳路コース数は、レッスンの参加状況により変動する場合がございます。
※プールレッスンで2コース以上使用の場合、開始5分前にコースロープを取りはしめます。
※プールご利用の際は、案内表示にしたがってご利用ください。
※トイレご利用後必ずシャワーを浴びてください。

※記載のプログラムは、都合により担当インストラクター及び内容が変更になる可能性がありますので、予めご了承ください。