

STUDIO & POOL TIME SCHEDULE

2018.10.1~2019.3.31

曜日	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
10:00														
30														
11:00														
30				★11:00~12:00 ● スイミング 渡辺										★11:00~12:00 ● スイミング スタッフ
12:00														
30														
13:00														
30	13:00~14:00 ピラティス/ かんたんエアロ 長崎/今西		13:00~13:45 ピラティス 向井											
14:00														
30	14:15~15:00 バレトン/ 格闘技エクササイズ 長崎/今西		14:00~15:00 リセットヨガ 向井											
15:00														
30														
16:00														
30														
17:00														
30														
18:00														
30														
19:00														
30			19:00~20:00 自彊術 小堀											
20:00	20:00 CLOSE													
30														
21:00														
30														
22:00	22:00 CLOSE													

ROYAL OAK SPA
FITNESS MEMBERS

★印は登録制のレッスンです。詳しくは裏面をご覧ください。
●印はスクール会員受付のレッスンです。
(注) 祝祭日のレッスンは、17:00までとなります。
(注) 日曜日のレッスンは、長崎・今西の隔週開催となります。