



OVAL SCHEDULE 2020

4月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
				1	2	3	
6	7	8	9	10	11		
13	14	15	16	17	18		
20	21	22	23	24	25		
27	28						

10月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
					1	2	
5	6	7	8	9	10		
12	13	14	15	16	17		
19	20	21	22	23	24		
26	27	28					

5月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
	4	5	6	7	8	9	
11	12	13	14	15	16		
18	19	20	21	22	23		
25	26	27	28	29	30		

11月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
		2	3	4	5	6	
9	10	11	12	13	14		
16	17	18	19	20	21		
23	24	25	26	27	28		

6月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
		1	2	3	4	5	
8	9	10	11	12	13		
15	16	17	18	19	20		
22	23	24	25	26	27		

12月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
			1	2	3	4	
7	8	9	10	11	12		
14	15	16	17	18	19		
21	22	23	24	25	26		
28							

7月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
				1	2	3	
6	7	8	9	10	11		
13	14	15	16	17	18		
20	21	22	23	24	25		
27	28						

2021年 1月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
	4	5	6	7	8	9	
11	12	13	14	15	16		
18	19	20	21	22	23		
25	26	27	28	29	30		

8月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
				30	31	1	
3	4	5	6	7	8		
10	11	12					
17	18	19	20	21	22		
24	25	26	27	28	29		

2月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
		1	2	3	4	5	
8	9	10	11	12	13		
15	16	17	18	19	20		
22	23	24	25	26	27		

9月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
		1	2	3	4	5	
7	8	9	10	11	12		
14	15	16	17	18	19		
21	22	23	24	25	26		
28							

3月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
		1	2	3	4	5	
8	9	10	11	12	13		
15	16	17	18	19	20		
22	23	24	25	26	27		

○1ヶ月4週制(24日間・日曜日は休講日)
 ○認定週間は2ヶ月毎に実施

コース変更・休会・退会について

- コース変更を希望される場合は、前月15日までにコース変更届に必要な事項を記入して提出してください。※8月のみ12日まで
- 各コースは泳力、年齢を厳守しておりますので期日までに変更届を提出されても条件により変更できない場合もありますのでご了承ください。
- 休会される場合は前月の15日までに休会届を提出して籍を確保してください。なお、休会手数料として、子供スクールの場合は月1,500円(税別)が自動引落とされます。※8月のみ12日まで
- 退会される場合は、その理由を退会届に記入して前月の15日までに会員証と共に提出してください。※8月のみ12日まで

事務手続き締切日…毎月15日(8月のみ12日)
 自動引落日…毎月1日(土・日・祝日の場合は翌営業日)

※ブルー日付…認定週間

☆特別休講日

カレンダーの赤色の×印の練習日は特別休講日となります。体育教室は翌々月の最終練習日までの期間に振替えて練習日を確保してください。

臨時休講について

レッスン当日の昼12時の段階で総社市になんらかの警報が発令されているときは、臨時休講とさせていただきます。

欠席・振替練習日(体育教室)について

- 欠席の場合は口頭でお伝えいただくか、お電話でご連絡ください。
- 欠席分の振替はその月内、または翌月の最終練習日までに同じクラスでお取りください。前日か当日昼12時までに連絡をお願い致します。

スタジオ プールレッスン タイムスケジュール

2020年05月07日～

		10:30	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
月	スタジオ		11:00～12:00 肩こり腰痛体操 (森永)		13:00～13:50 かんたんエアロ (村上)	14:00～14:50 かんたんステップ (窪井)					19:00～19:50 かんたんエアロ (高木)		
	プール				13:00～13:45 流水スイム (石田)							時間変更	
火	スタジオ		11:00～11:50 かんたんエアロ (渡辺)		13:00～13:50 ピラティス (天峰)						19:00～19:50 オリジナル (濱田)	20:05～20:55 RAボクシング (濱田)	
	プール				13:00～13:45 アクアビクス (濱田)							20:10～20:55 レベルアップスイム (佐伯)	
水	スタジオ		11:00～12:00 はじめてエアロ &ストレッチ (片山)	12:10～13:00 ヒップホップ (NORI)	13:10～13:55 ZUMBA (原田)	14:10～15:20 セルフコンディ ショニング(佐々木)					19:00～19:50 パワーヨガ (佐藤)	20:00～20:50 脂肪燃焼エアロ (渡辺)	
	プール				13:00～13:50 トビウオ& ドルフィン同好会 (佐伯)								
木	スタジオ		11:00～11:50 やさしいエアロ (高木)		13:00～13:50 RAボクシング (青木)	14:00～15:00 フラダンス (木口)					19:00～19:50 ステップ (濱田)	20:00～20:50 ロータスヨガ (住江)	
	プール				13:00～13:50 ウォーキング& チャレンジ四泳法 (石田)							20:10～20:55 アクアビクス (濱田)	
金	スタジオ		11:00～12:00 はじめてエアロ &ストレッチ (窪井)		13:00～13:50 かんたんステップ (高木)	14:00～15:00 JSAボールエクササイズ (松永)					19:00～20:00 バレトソール シンセシス (佐々木)	20:10～20:55 ZUMBA (原田)	
	プール		11:20～12:00 流水 健康教室 (戸田)	12:10～12:40 流水初心者 スイム (戸田)						レッスン順&時間変更		20:15～21:00 ドルフィン倶楽部 (野田)	時間変更
土	スタジオ		11:00～11:50 かんたんエアロ (渡辺)			14:00～15:00 オリジナル (濱田)				18:00～18:50 セルフ コンディショニング (佐々木)	19:00～19:50 バレト スタンディングフロー (佐々木)		
	プール			12:00～12:45 はじめての4泳法 (川久保)									
祝	スタジオ		11:00～11:50 おまかせレッスン (フリー)										
	プール		※その曜日のインストラクターが担当します。										

★ 祝日の11:00～のおまかせレッスンは、その曜日のインストラクターが担当します。
 ★ レッスン開始10分後からの参加はご遠慮ください。
 ★ 都合により、クラス内容、インストラクターを変更する場合がございます。
 ★ レッスン前後には必ず水分を補給しましょう。
 ★ 日曜日はスタジオ・スイムレッスン共にありません。

問い合わせは・・・
 オーバルスポーツコム総社 TEL0866-93-1300