

短縮営業日

8月12日(月・祝) 10:00~19:00

8/12 (月・祝)				
	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
10:00	10:15~11:00 ZUMBA(45min) 福島浩子		10:30~10:45 青竹ピクス15 西田穂代【定員15名】	10:15~11:15 成人スイミング スクール (初級)大澤剛士 (中級)池谷龍介
11:00	11:15~11:55 エアロ40 福島浩子	11:10~12:10 フラダンス60 アアリ(井上)	11:10~11:25 お腹シェイプ15	11:00~12:00 成人スイミング スクール (上級)水口朋
12:00	12:15~13:15 Group Power 60 西田穂代×坂本貴浩 【定員27名】	12:25~13:05 骨格リセットエクササイズ40 安田有子 【定員35名】		12:15~13:00 1日限りのクロール45 木村悦子
13:00	13:25~14:25 Group Fight 60 安田有子×高橋銀河	13:25~13:45 ストレッチポール20 【定員20名】		13:15~14:15 成人スイミングスクール (初中级)木村悦子
14:00	14:40~15:10 adidas GYM&RUN 30 ~暗闇WORKOUT~ 佃絵梨×高橋銀河【定員40名】	14:30~15:30 ヨガ60 村瀬真澄		
15:00	15:35~16:20 アロマリンパドレッシングヨガ45 村瀬真澄			
16:00	16:30~17:30 キッズ空手スクール (5歳~小3)	16:30~17:20 キッズバレエスクール (5歳~小2)		15:15~18:30 ジュニアスイミングスクール 15:15~16:25 3コース 16:25~17:25 5コース 17:25~18:30 5コース
17:00	17:40~18:40 キッズ空手スクール (小4~中3)	17:25~18:15 キッズバレエスクール (小3~小6)		
18:00		18:20~19:35 キッズバレエスクール (小3~中3)		
19:00				

1日限りの復活!  
木村コーチのレッスンが  
受けられるのは  
成人スクールかこだけ!

有料、事前申し込み制です。  
詳細は別紙で♪

☐ 初めての方にもご参加いただきやすいプログラム  
📌 定員制プログラム (開始30分前にジムでチケット配布)  
📌 登録制有料プログラム

臨時休館日

2019年8月13日(火)~16日(金)

振替営業日

8月9日(金)・23日(金)・30日(金)

〈振替営業日について〉

- ・営業時間は9:00~23:00です。
- ・すべての会員種別の方にご利用いただけますが、月4会員の方は1カウントに入ります。

8/9 (金)		8/23 (金)		8/30 (金)		
	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール
9:00						
10:00	9:30~10:10 エアロ40 福島浩子		9:45~10:25 骨格リセットエクササイズ40 安田有子 【定員35名】		10:00~10:45 ZUMBA(45min) 中尾拓哉	
11:00	10:25~11:10 ZUMBA(45min) 福島浩子		10:40~11:10 エアロ30 橋本奈央子	11:00~12:00 とことん平泳ぎ	11:00~11:50 エアロ50 中尾拓哉	12:00~13:00 とことんタッチターン
12:00	11:25~11:40 adidas GYM&RUN 15 ~暗闇WORKOUT~ 【定員40名】		11:25~12:15 エアロ50 橋本奈央子	12:00~13:00 とことんバタフライ	12:05~12:45 ボディメイク ヨガ40 池内麻代 【定員30名】	12:00~13:00 とことんクイックターン
13:00	11:55~12:40 Group Blast 45 向江静香 【定員25名】		12:30~13:30 健美操60 樺田寿代		13:00~13:45 Group Fight 45 西田穂代	
14:00	12:55~13:35 骨格リセットエクササイズ40 三浦由佳 【定員35名】	12:00~16:00 ジュニア生向けイベント プール開放	13:45~14:30 ZUMBA GOLD(45min) 大西正人	有料、事前申し込み制です。 クロール25m以上泳げる方 におすすめです。 詳細は別紙参照♪		申し込みは2階フロントで! 4泳法25m以上泳げる方 におすすめです。 詳細は別紙参照♪
15:00	13:50~14:50 ヨガ60 三浦由佳		14:45~15:45 ZUMBA(60min) 大西正人		14:00~15:00 ヨガ60 山本ヨガ研究所 (菊地恵子)	
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	20:15~21:00 Group Power 45 稲田三葉 【定員28名】		20:00~20:50 エアロ50 SAORI		20:00~20:50 ステップ50 SAORI 【定員30名】	
21:00	21:15~22:00 Group Blast 45 高田奈々江 【定員25名】		21:05~21:50 ZUMBA(45min) SAORI		21:05~22:05 ZUMBA(60min) SAORI	
22:00						