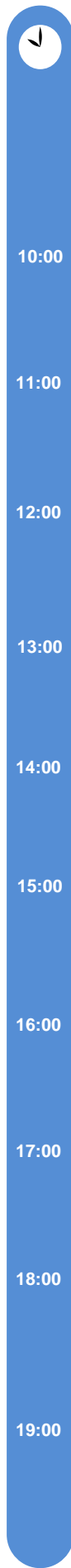


8月8日(日・祝)山の日タイムスケジュール



	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
			1	2	3
			プールご利用時間 9:50~18:30		
10:00	10:00~10:45 ヨガ45 辻内広野		¥ ~11:00 Jrスイミング スクール	~10:00 スイミングスクール	¥ ~11:00 Jrスイミング スクール
11:00	11:00~11:45 チャレンジステップ45 平野健一	11:00~11:45 温パワーヨガ45 辻内広野	¥ 11:20~12:00 親子ベビー ※一部歩くコース		
12:00	12:00~12:30 カーディオキックボクシング30 【暗闇WORKOUT】 平敷さやか	12:00~12:20 お腹シェイプ20			
13:00	12:50~13:30 ベーシックエアロ40 井下恵子	12:45~13:00 adidas GYM&RUN 15			
14:00	13:50~14:35 GroupPower45 Yuzu	13:45~14:30 レギュラーエアロ45 井下恵子			¥ 14:00~15:00 成人スクール 土谷侑生 初・中級クラス
15:00	15:00~15:45 GroupFight45 Yuzu	14:50~15:35 温ヨガリンパ45 松本愛里	¥ 15:15~16:15 Jrスイミングスクール		
16:00	16:00~16:45 GroupGroove45 松本愛里	15:50~16:20 温骨盤ほぐしヨガ30 【映像プログラム】			
17:00					
18:00					
19:00					

※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

- ... 枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。
- ¥ ... 有料プログラム
- 📅 ... 定員制プログラム

利用可能時間のご案内

- プログラムは全て予約制です。事前にご予約下さい。
- プールエリアは18:30までご利用いただけます。
- ジムエリアのご利用と営業終了時刻は19:00までとなります。