

11月23日(土・祝)勤労感謝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			
10:00			9:00~12:00 【有料】Jr.スイミングスクール					
11:00	9:50~10:20 ビヨンド パワーヨガ 佐藤美佑	10:45~11:45 【有料】body REMake 土屋千嘉						
12:00	10:35~11:05 adidasGYM&RUN 佐藤美佑							
	11:20~11:50 ピラティス 辻あづさ							
13:00	12:05~12:50 チャレンジエアロ 山中千晶	12:00~13:00 ピラティススクール 辻あづさ	12:00~13:00 成人スクール 池谷龍介 初・中級クラス					
14:00	13:10~13:55 Group Cenetry 長村晴香	13:40~14:20 温ボディメイクヨガ 辻内広野	13:30~18:30 【有料】Jr.スイミングスクール					
15:00	14:15~15:00 Group Power 清水洗	14:40~15:25 温パワーヨガ 辻内広野						
16:00	15:20~16:05 Group Fight SHIE	15:40~16:40 【有料】TRYnations Lv.2 岡本聖永						
17:00	16:30~17:30 Group Groove HIDE & Yuzu	17:00~17:45 ヒップホップ 平野健一						
18:00	18:00~18:45 チャレンジステップ 平野健一							
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。	利用可能時間のご案内
● 登録制プログラム (フロントでの手続きが必要です)	● 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。