

# 10月13日(月)祝日営業スケジュール

営業時間/9:00~20:00 (プールエリアのご利用は19:30、最終退館時間は20:00までとなります)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00			
		9:40~9:55 【映像】リフレッシュストレッチ	
10:00	10:00~10:30 【映像】バレトンソールシンセシス	10:10~10:40 イージーエアロ 北山	¥ 10:10~11:00 親子ベビースクール
	10:45~11:15 ベーシックステップ 石丸	10:55~11:25 青竹ピクス® 北山	
11:00			
	11:40~11:55 お尻シェイプ	11:40~12:10 アロマヒーリングヨガ 北山	11:30~12:00 クロール 松尾
12:00	12:10~12:40 【映像】GroupFight	12:25~12:40 お腹シェイプ	¥ 12:00~13:00 ジュニアスクールイベント ※詳細は掲示物をご覧ください。
13:00	13:00~13:45 GroupCentergy 歌野原	¥ 13:30~14:30 フィットネススクール LEVEL2 松島	13:00~13:40 アクア 竹野内
14:00	14:10~14:40 バレトンソールシンセシス 歌野原		
15:00	15:00~15:30 アロマストレッチ 歌野原	15:00~15:45 Essential Pilates 三上	
16:00	16:00~16:40 ボディメイクヨガ 渡邊	16:00~16:30 【映像】ベーシックエアロ	¥
17:00	17:00~17:30 【映像】Group Centergy		
18:00	17:40~18:10 【映像】GroupFight	17:30~18:15 温/パワーヨガ 渡邊	ジュニアスイミングスクール 16:00~19:30
19:00	18:30~19:00 【映像】GroupGroove	¥ 18:30~19:30 ピラティススクール 渡邊	
20:00			

フリー遊泳・歩行できます。

- ...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。
- be ...ビヨンドプログラム
- ¥ ...有料プログラム

~ジムエリアのスタッフサポート時間・セルフ利用時時間について~

セルフ時間:9:00~11:30/18:30~20:00  
サポート時間:11:30~18:30