

# 9月16日(月・祝) 敬老の日プログラムタイムスケジュール

営業時間/10:00~20:00

	第1スタジオ	第2スタジオ	芝生エリア	プール
10:00				
11:00	10:20~11:20 リトモス60 MAYU	10:15~10:30 モーニングストレッチ15 10:40~11:20 エアロ40 辻	10:35~10:55 KOBASTレ20 定 11:05~11:25 ストレッチボール20	10:30~11:30 成人 スクール
12:00	11:35~12:35 エアロ60 HIROKO	11:40~12:40 温ヨガ60 中嶋	11:35~11:50 お腹シェイプ15 12:05~12:20 お尻シェイプ15	11:40~12:10 水中ウォーキング30 岡野 12:15~12:45 ミラクルアクア30 安藤
13:00	定 12:50~13:50 Group Power 60 山下 ※定員50名	定 13:00~13:40 イベント アロマで骨格リセットエクササイズ40 柳原 ※定員35名	13:10~13:25 肩・二の腕シェイプ15 定 13:35~13:55 ストレッチボール20	
14:00	定 14:05~15:05 イベント Group Fight 60 久保木 & 玉井 ※定員65名	定 14:00~14:50 青竹ピクス®50 田中 ※定員40名	14:05~14:20 カラダ・うごく15 14:35~14:50 お腹シェイプ15	13:40~14:20 アクア40 里見
15:00				
16:00	15:20~16:20 ヨガ60 長谷川	15:10~16:00 OleFIT50 菅	定 15:05~15:25 ストレッチボール20	
17:00	定 16:35~17:20 UBOUND45 柳原有沙 ※定員33名	定 16:15~17:15 ステップ60 内田 ※定員35名	16:05~16:25 KOBASTレ20 17:05~17:20 adidas GYM&RUN15	14:40~18:00 ジュニア スイミング スクール
18:00	17:35~18:05 イベント HEAT-HIT 30 トレーナー【暗闇WORKOUT】	17:30~18:20 エアロ50 内田	18:05~18:20 肩・二の腕シェイプ15	
19:00				18:00~20:00 ジュニア スイミング スクール 【子供専用】
20:00				

■・・・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。

定・・・定員制プログラム イベント・・・イベントプログラム 〃・・・有料プログラム he・・・ビヨンドプログラム

※プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを2~4コースに制限させていただきます。  
※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。

利用可能時間のご案内

- 会員種別の時間内にてご利用頂けます。
- 会員時間外にご利用の場合は1,620円別途必要となります。

運動を始めるなら、紹介が一番お得です♪♪

スポーツクラブ & スパルネサンス 亀戸

TEL.03-5836-1301