

11月23日(水・祝)勤労感謝の日プログラムタイムスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00			
11:00	10:45~11:15 イージーエアロ30 小澤登【定員39名】	10:30~11:15 太極拳45 鈴木咲子【定員24名】	
12:00	11:30~12:10 骨格リセットエクササイズ40 小澤登【定員39名】	11:30~12:15 温ヨガリンパ45 伊藤純子【定員24名】	11:10~12:00 親子ベビースクール
13:00	12:30~13:00 Group Power 30 増井文哉【定員28名】	12:30~13:15 ヨガ45 小澤登【定員24名】	12:20~12:50 クロール30 【定員20名】
14:00	13:30~14:15 Group Centergy 45 福山美希【定員39名】	13:30~14:15 ZUMBA(45min) 山田慶子【定員24名】	12:55~13:40 エンジョイマスターズ45 【登録制】
15:00	14:30~15:00 Group Fight 30 福山美希【定員39名】	14:30~15:15 温ヨガ45 ジュンコ【定員24名】	13:50~14:20 アクア30 田口俊美
16:00	15:15~15:45 UBOUND30 増井文哉【定員28名】	15:30~16:00 Group Groove 30 【映像プログラム】	
17:00	16:00~18:00 ジュニアチアダンス	16:15~16:45 adidasGYM&RUN30 松瀬采未【定員24名】	15:15~18:15 ジュニアスイミングスクール
17:00~17:30 Group Fight 30 伊藤和登【定員24名】			
17:45~18:30 Group Centergy 45 佐々木愛奈【定員24名】			
18:00			18:15~19:15 成人スイミング スクール 【初級・中級】
19:00	19:00~19:30 Group Power 30 【映像プログラム】		
20:00	19:40~20:10 Group Blast 30 【映像プログラム】		
21:00	20:20~20:50 Group Fight 30 【映像プログラム】		
22:00	21:00~21:30 ピラティス30 【映像プログラム】		
	21:40~22:10 Group Groove 30 【映像プログラム】		
	22:20~22:50 バレトン30 【映像プログラム】		

全てのクラス定員制です。
11/8(火)からweb予約
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。

¥ …有料プログラム ※すべてのプログラム定員制プログラム

利用可能時間のご案内

ご契約の会員種別の時間でご利用いただけます。
平日会員、アフタヌーン会員の方もご利用いただけます。