

2024年3月30日(土)

イベント特別タイムスケジュール

	スタジオ	芝生エリア	プール
10:00			
11:00	¥ 10:15~11:30 【有料】ヨガセラピー 山野雅子	10:20~10:40 スライズストレッチ 10:50~11:10 スライズトレーニング	10:00~12:00 【有料】ジュニアスクール
12:00	11:45~12:15 ボディシェイプ 羽鳥ゆかり		
13:00	¥ 12:30~13:15 【有料】Sallyと楽しく スマイルエアロ 池田抄祐里	12:40~13:10 カラダうごく	12:15~12:45 アクアピクス 鈴木奈美
14:00	13:30~14:00 Group Centergy 藤野雅子	13:50~14:05 adidasGYM&RUN	
15:00	¥ 14:15~15:15 【有料】Group Blast 池田抄祐里 & 金内智也	14:15~14:30 お腹シェイプ	13:00~18:30 【有料】ジュニアスクール
16:00	15:30~16:15 Group Power TETSU	有料イベントの詳細は、 スタジオ前の掲示板にある 別紙をご確認ください。	
17:00	16:30~17:00 UBOUND TETSU		
18:00	17:15~18:00 チャレンジステップ 金内嘉代子		
19:00	18:15~19:15 ヨガ 堀内弘子		

■ 有人営業時間 10:00~21:00

- ・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。
- ・太枠のプログラムは、基本タイムスケジュールから変更があるプログラムとなります。
- ・フィットネス会員の方のプール利用時間は、20:30までとなります。
- ・スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

20:00