

9月15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			
10:00	10:00~10:30 【映像】バレットソールシンセシス	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
11:00	10:45~11:15 イージーステップ 石丸	10:55~11:25 青竹ピクス® 北山	イベントレッスン
12:00	11:30~12:15 GroupCentergy 及川(歌野原)	11:40~12:10 アロマヒーリングヨガ 北山	¥ 11:20~12:30 山本業由佳 成人スペシャルレッスン ※詳細は掲示物をご覧ください。
	イベントレッスン	12:30~12:50 ストレッチボール	
13:00	¥ 12:45~13:45 チャレンジエアロ 及川 ※詳細は掲示物をご覧ください。		13:00~13:40 アクア 中井
14:00	イベントレッスン	¥ 13:30~14:30 フィットネススクール	イベントレッスン
15:00	¥ 14:15~15:15 チャレンジステップ 及川 ※詳細は掲示物をご覧ください。		¥ 14:00~15:30 山本業由佳 Jrスペシャルレッスン ※詳細は掲示物をご覧ください
	15:30~16:00 アロマストレッチ 歌野原	15:00~15:45 Essential Pilates 三上	
16:00	16:15~17:00 ヨガ 渡邊	16:00~16:30 【映像】GroupFight	¥
17:00	17:15~18:00 GroupGroove 西嶋	17:15~18:00 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
18:00			
19:00		¥ 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