

# 5月4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	<b>イベントプログラム</b> <b>¥</b> 10:20~11:20 エアロイベント 松尾×石丸 ※詳細は掲示物をご覧ください。	10:10~10:40 イージーエアロ 北山	<b>¥</b> 10:10~11:00 親子ベビースクール
11:00		10:55~11:25 青竹ビクス® 北山	
12:00	11:45~12:15 バランスコーディネーション 松尾	11:40~12:10 アロマヒーリングヨガ 北山	11:50~12:20 クロール 松尾
13:00	12:35~13:15 ベーシックエアロ 田原	12:30~13:15 ヨガ 松尾	フリー 遊泳・ 歩行 できます。
14:00	13:40~14:25 GroupFight 森脇	<b>¥</b> 13:30~14:30 フィットネススクール LEVEL2	
15:00	15:00~15:45 GroupGroove 西山	15:00~15:30 からだすっきりストレッチ 三上	
16:00	16:10~16:55 GroupCentergy 西山	15:50~16:35 Essential Pilates 三上	
17:00	17:15~18:00 GroupPower 三上	17:00~17:30 【映像】Group Centergy	
18:00	18:30~19:00 【映像】GroupGroove	17:50~18:20 【映像】GroupFight	<b>¥</b> ジュニアスイミングスクール 16:00~19:30
19:00			
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。
- 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