

7月20日（月）地域開放day 祝日プログラムスケジュール

	Aスタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール	
9:00			利用不可		9:00
10:00	10:15~11:00 Group Centergy 木島	10:20~10:40 お腹シェイプ 林			10:00
11:00	11:20~12:05 Group Power 川端	11:15~12:00 エッセンシャル ピラティス 木島			11:00
12:00	12:25~13:10 バレトン 木島				12:00
13:00	13:25~14:10 Group Fight 飯嶋	13:15~14:00 エッセンシャル ピラティス 川端			13:00
14:00	14:30~16:00 カワイ体育教室	14:30~15:30 筋トレイベント 腕肩編 川端			14:00
15:00					15:00
16:00					16:00
					17:00
					18:00
			19:00		
			20:00		

□ ...プログラム参加が初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムとなります
¥ ...有料プログラムとなります

【スタジオWEBシステム】

スタジオWEBシステムでは、事前に参加予約ができることや希望とする立ち位置で参加できるようになっておりますので、
 プログラム参加を希望される方は、事前にスタジオWEBシステムにてご予約ください。
 操作方法含めて、不明な点などがありましたら、スタッフまでお声がけください。
 引き続き、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。