

祝日に伴うタイムスケジュール

11月 23日(土・祝)		11月 24日(日)			
スタジオ	プール	スタジオ	プール		
9:00	9:10~13:40 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)		9:10~13:40 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)		
9:30					
10:00		10:00~11:00 ヨガ(体) 岡部 知香子			
10:30					
11:00				11:00~11:30 コアクロス 中安 真一	
11:30					
12:00				11:45~12:15 ストレッチポール運動 中安 真一	
12:30					
13:00				12:30~13:15 ボディジャム45 三阪 恵	
13:30				13:30~14:45 ボディパンプ イベント 大久保 広之・布留川 卓也	
14:00			14:10~14:40 スイム30 畑中 凌輔		
14:30			14:50~15:20 ツイストクロス 畑中 凌輔		
15:00	14:50~15:20 バタフライ(中級) 岡部 知香子	15:00~15:45 ボディコンバット45 三阪 恵	15:30~16:00 腰痛ケアアクア マーティン 祐平		
15:30	15:30~16:00 アクアビクス(シェイプ) 岡部 知香子				
16:00		16:00~16:45 ボディアタック45 畑中 凌輔			
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					

LES MILLS BODY PUMP

ボディパンプイベント

料金:1,100円(税込) 定員:30名
詳しくは別途イベント案内をご覧ください!

-  ← 初めての方も安心してご参加いただけるプログラム
-  ← 別途参加費が必要なクラス。(予約はフロント、またはお電話をお願いします。)
-  ← 別途参加費が必要なクラス。(月額で参加費をいただいているクラス)
-  ← 定員30名のクラス。(マークなしのスタジオプログラム定員35名)