

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			9:00
30	9:10~13:40		30 9:10~13:40
10:00	子どもスイミングスクール (最大4コース利用)		10:00
30		10:00~11:00 ヨガ(体) 岡部 知香子	30
11:00			11:00
30		11:15~12:00 メガダンス45 岡部 知香子	30
12:00			12:00
30		30	
12:15~12:45 ストレッチポール運動 中安 真一		11:00~11:30 コアクロス 中安 真一	30
13:00		11:45~12:15 ストレッチポール運動 中安 真一	30
30		12:30~13:15 ボディジャム45 三阪 恵	30
13:15~14:15 シェイプエアロ 岡部 知香子		13:30~14:45 ボディパンプ イベント 大久保 広之・布留川 卓也	30
14:00		14:10~14:40 スイム30 畑中 凌輔	30
30		14:50~15:20 ツイストクロス 畑中 凌輔	30
14:30~15:15 X55 (エクストリーム55 45分) 大久保 広之	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	30
15:00		15:30~16:00 腰痛ケアアクア マーティン 祐平	30
30	15:30~16:00 アクアビクス(シェイプ) 岡部 知香子	16:00~16:45 ボディアタック45 畑中 凌輔	30
16:00			16:00
30			30
17:00			17:00
30			30
18:00			18:00
30			30
19:00			19:00
30			30
20:00			20:00
30			30
21:00			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)