












2020年11月23日 (月) 祝日タイムスケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00		 9:10~10:10 卓球(3台) シングルスの利用で1回30分		9:00
10:00				10:00
15				15
30				30
45	10:30~11:15 ボクシングエクササイズ 渋谷	 10:40~11:10 体幹トレーニング 斎藤	 10:30~11:00 アクアウォーキング 木村	45
11:00				11:00
15				15
30				30
45				45
12:00	 12:00~12:40 はじめてエアロ 小林	 11:45~12:30 機能改善ストレッチ 渋谷	 11:50~12:20 平泳ぎ(初~中級) 山田	12:00
15				15
30				30
45				45
13:00			 12:30~13:00 アクアピクス 木村	13:00
15				15
30		 13:15~14:00 オリジナルダンス Mie		30
45	 13:45~14:30 ボディアタック45 岩井・斎藤			45
14:00				14:00
15				15
30				30
45				45
15:00		 14:45~15:30 太極拳 初級 多田		15:00
15				15
30	15:15~16:15 ボディコンバットスペシャル 下田・小原・斎藤		スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー&児童A	30
45				45
16:00		 卓球		16:00
15				15
30		16:00~19:00	スイミングスクール 16:20~17:20 キンダー&児童B	30
45				45
17:00				17:00
15				15
30				30
45				45
18:00			スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB	18:00
15				15
30		※ご利用の際は、 ご予約ボードにお名前を ご記入ください。		30
45				45
19:00			スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	19:00
15				15
30				30
45				45
20:00				20:00

※祝日営業は9:00~20:00までの営業となります。

※スタジオ1は定員30名・スタジオ2は定員14名となります。