











2021年1月15日(金) 振替営業タイムスケジュール

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	
9:00		 9:10~10:40 卓球(3台) シングルス利用で1回30分		9:00
10:00				10:00
15				15
30				30
45	10:30~11:15 ボディバランス45 小原		 10:30~11:00 アクアヌードル 木村	45
11:00		 11:05~11:50 簡単ヨガ 生出【定員16名】		11:00
15				15
30			11:10~11:40 フィンスイミング 木村	30
45				45
12:00	 12:00~12:45 ZUMBA® 松浦		 11:50~12:20 AQUAZUMBA 山田	12:00
15				15
30		 12:20~13:05 健康体操 八巻【定員16名】		30
45			12:30~13:00 スイミングフォーム 山田	45
13:00				13:00
15				15
30	13:15~14:00 ボディパンプ45 小原			30
45		 13:35~14:05 ストレッチ 寒河江		45
14:00				14:00
15				15
30				30
45	14:30~15:00 エクストリーム55 小原			45
15:00				15:00
15		 卓球		15
30				30
45				45
16:00		14:30~21:00		16:00
15	15:30~17:30 スタジオ開放			15
30				30
45				45
17:00				17:00
15				15
30				30
45				45
18:00		※ご利用の際は、 ご予約ボードにお名前を ご記入ください。 シングルスのみで1回30分。		18:00
15				15
30	 18:30~19:15 体幹&ストレッチ 斎藤			30
45				45
19:00				19:00
15				15
30				30
45			19:30~20:00 バタフライ(初~中級) 山田	45
20:00	19:45~20:30 ボディアタック45 斎藤			20:00
15				15
30			 20:10~20:40 AQUAZUMBA 山田	30
45				45
21:00				21:00
15	21:00~21:45 ボディコンバット45 下田			15
30				30
45				45