










# 2022年11月23日(水) 特別タイムスケジュール

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	
9:00				9:00
10:00		 9:10~10:10 卓球(3台) 1回30分		10:00
15				15
30				30
45	10:30~11:15 走らないエアロ 星	 10:35~11:20 ZUMBA® 松浦	 10:30~11:00 クロール(初~中級) 千葉	45
11:00				11:00
15				15
30			11:10~11:40 クロールトレーニング 千葉	30
45				45
12:00	11:45~12:45 ボディアタック 斎藤	 12:00~12:45 ヨガ 高橋たかえ【定員20名】	 11:50~12:20 アクアファイター 木村	12:00
15				15
30				30
45			 12:30~13:00 アクアウォーキング 木村	45
13:00				13:00
15				15
30	13:10~13:55 ボディコンバット45 小原	 13:15~14:00 リフレッシュYOGA 高橋【定員20名】		30
45				45
14:00				14:00
15				15
30	14:20~15:05 ボディコンバット45 小原	 14:30~15:15 HIPHOP 畑中		30
45				45
15:00				15:00
15				15
30				30
45				45
16:00		 卓球		16:00
15				15
30				30
45		15:30~19:00		45
17:00	15:30~18:45 スタジオ開放			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。		18:00
15				15
30				30
45				45
19:00				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。