

7月 20日(日)イベントに伴うタイムスケジュール

	スタジオ	多目的プール	25mプール	
9:00				9:00
30				30
10:00				10:00
30	10:15~10:45 コアクロス 中安 真一			30
11:00	11:00~11:30 ストレッチポール運動 中安 真一			11:00
30				30
12:00				12:00
30				30
13:00	有 予 13:00~14:00 ボディコンバット リレー① 布留川・大久保			13:00
30				30
14:00	有 予 14:15~15:15 ボディコンバット リレー② 布留川・三阪			14:00
30				30
15:00			14:50~15:20 ツイストクロス 畑中 凌輔	15:00
30	有 予 15:30~16:30 ボディコンバット リレー③ 大久保・三阪			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

ボディコンバットリレー

1

13:00
▼
14:00

①選曲 No.1~50
布留川・大久保

2

14:15
▼
15:15

②選曲 No.30~80
布留川・三阪

3

15:30
▼
16:30

③選曲 No.50~100
大久保・三阪

1クラス 1,650円(税込)

[料金] 2クラス 2,640円(税込)

3クラス 3,300円(税込)

[各定員] 30名

ご予約は電話またはフロントまで！
(7月7日(月)より受付開始)

← 初めての方も安心してご参加いただけるプログラム

有 ← 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)

予 ← 予約が必要なクラス

日曜営業時間 9:00~21:00
(プール・マシンジムは20:30までご利用いただけます。)