

2025年9月23日(火・祝)

祝日タイムスケジュール

	スタジオ	大会議室	プール	
9:00				9:00
30	😊 やさしいエアロ(初級) 9:20-10:05 松下 陽子			30
10:00		😊 引き締めヨガ 10:00-10:45 中村 尚美		10:00
30	😊 ヨガ 10:20-11:05 松下 陽子		★ ウォーク&ジョグ 10:30-11:00 森 靖高	30
11:00	★ 【定員 22名】			11:00
30	😊 シンプルステップ 11:20-12:00 中村 尚美		クロール(初級) 11:15-11:45 森 靖高	30
12:00			プライベートレッスン 11:50-12:35 予約制(有料)	12:00
30	ZUMBA 12:30-13:30 細川 久美		プライベートレッスン 12:40-13:25 予約制(有料)	30
13:00			プライベートレッスン 13:30-14:00 予約制(有料)	13:00
30	ボディコンバット45 13:45-14:30 日野 孝真		プライベートレッスン 14:00-14:30 予約制(有料)	30
14:00	😊 【定員 22名】		背泳ぎ(初級) 14:30-15:00 八坂 志奈子	14:00
30	😊 ボディパンプ30 14:45-15:15 藤田 靖世		★ プライベートレッスン 15:05-15:35 予約制(有料)	30
15:00		健康増進室		15:00
30		ス 体操教室(キンダー) 16:00-17:00 3歳-小1	ス スイミングスクール(幼児) 16:00-17:00 ひよこ-13級(3歳-小1)	30
16:00		ス 体操教室(ジュニア) 17:15-18:15 小1以上	ス スイミングスクール(児童・上級) 17:15-18:15 12級-ベスト(小学生以上)	16:00
30				30
17:00				17:00
30				30
18:00				18:00
30				30
閉館時間 19:00 (運動施設利用時間 18:30まで)				