

シルバーウィーク特別プログラム

	9月20日(日)		9月21日(月)祝		9月22日(水)祝		9月23日(水)祝		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00									10:00
11:00									11:00
12:00									12:00
13:00									13:00
14:00									14:00
15:00									15:00
16:00									16:00
17:00									17:00
18:00									18:00
19:00									19:00
20:00									20:00
21:00	営業時間 9月20日(日)～9月23日(水) 10:00～20:00 施設利用時間(マシンジム・プール) 10:00～19:30								21:00
22:00									22:00
23:00									23:00

特別体験会
参加費:500円(税込)
体験定員:10名

12:45～13:35
ボディステップ
特別体験
鳥居 寿行

リ

13:00～13:45
ダンスエアロ
藤本 幸代

13:00～13:30
ウォーク&ジョグ
森下 即子

リ

13:00～13:45
エクストリーム55 45
平田 美保

13:00～13:30
キックマスター
堤 多佳子

リ

13:00～13:30
コンディショニング
福神 知絵

13:00～13:30
アクアビクス
平田 美保

リ

14:00～14:45
ヨガ
(心)
福神 知絵

リ

14:00～15:00
ボディバンプ
新田 ひろみ

13:45～14:15
アクアヌードル
田林 みずえ

リ

14:00～14:45
エアロBeat
平田 美保

13:45～14:30
ワポ イントスル
(背泳ぎ)
堤 多佳子

リ

13:45～14:30
ヨ ガ
(心)
福神 知絵

13:45～14:30
スイミング(フォーム)
森 靖高

リ

15:00～16:00
ボディコンバット
鳥居 寿行

リ

16:00～17:00
ボディバランス
藤本 幸代

15:00～15:45
ヨ ガ
(体)
三村 典子

リ

15:00～15:45
ヨ ガ
(体)
三村 典子

14:45～15:30
ステップBeat
平田 美保

リ

15:45～16:15
ボディコンバット30
堤 多佳子

14:45～15:30
ステップBeat
平田 美保

リ

利

利

利

利

用

用

用

用