

2023年9月18日 (月) 祝日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				10:00
15				15
30				30
45	10:30~11:00 ボディアタック30 斎藤	📌 10:30~11:15 機能改善 星【定員20名】	📌 10:30~11:00 アクアヌードル 木村	45
11:00				11:00
15				15
30			📌 11:10~11:40 アクアピクス 木村	30
45	11:30~12:15 ボディコンバット45 斎藤	📌 11:45~12:30 ベーシックヨガ 生出【定員20名】	📌 11:50~12:20 平泳ぎ(初~中級) 千葉	45
12:00				12:00
15				15
30				30
45				45
13:00	🎵 12:45~13:30 オリジナルダンス 松浦	📌 12:50~13:35 健康セミナー 姿勢改善(腰痛予防) 小野寺【定員20名】		13:00
15				15
30				30
45				45
15:00	🎵 イベント 13:50~14:50 祝日イベント(有料) フリーチャチャ 松浦			14:00
15				15
30		📌 14:30~15:15 太極拳(初級) 多田【定員22名】		30
45				45
16:00	🏓 卓球 15:15~19:00		スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー&児童A	15:00
15				15
30				30
45				45
17:00			スイミングスクール 16:20~17:20 キンダー&児童B	16:00
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。		スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB	17:00
15				15
30				30
45				45
19:00			スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	18:00
15				15
30				30
45				45
20:00				19:00
				15
				30
				45
				20:00

※祝日営業は9:00~20:00までの営業となります。

※12:50~の健康セミナー(腰痛予防)・13:50~フリーチャチャイベントは、
事前のお申込みが必要となります。詳細は別途ご案内させていただきます。

2023年9月23日 (土) 祝日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				10:00
15				15
30	10:20~11:05 走らないエアロ 星	 10:20~11:05 ヨガストレッチ 八巻【定員20名】	スイミングスクール 10:10~11:10 児童C	30
45				45
11:00				11:00
15				15
30				30
45	11:30~12:10 ステップ 星	ジュニアダンススクール 11:30~12:30 (小学1~3年生)	スイミングスクール 11:15~12:15 リトル&キンダー	45
12:00				12:00
15				15
30				30
45	 12:40~13:25 SALSATION® 松浦	ジュニアダンススクール 12:30~13:30 (小学4~6年生)	 12:30~13:00 クロール(初~中級) 千葉	45
13:00				13:00
15				15
30			 13:10~13:40 アクアビクス 千葉	30
45				45
14:00	 13:50~14:35 HIPHOP 畑中	 卓球		14:00
15				15
30				30
45				45
15:00				15:00
15	15:05~16:05 コラボイベント BODYPUMP 小原・志村	14:00~19:00		15
30				30
45				45
16:00	要予約			16:00
15				15
30				30
45	16:35~17:35 コラボイベント BODYCOMBAT 小原・志村	※ご利用の際は、 ご予約ボードにお名前を ご記入ください。		45
17:00				17:00
15				15
30				30
45				45
18:00				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。

※16:35~BODYCOMBATコラボイベントは事前申し込みが必要となります。

9/11(月)13:00~お電話での申込開始。15:00~フロント受付開始。