












2021年8月9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		 9:10~10:10 卓球(3台) シングルスの利用で1回30分		9:00
10:00				10:00
15				15
30				30
45	10:30~11:15 ボディアタック45 岩井	 10:30~11:00 体幹トレーニング 下田	 10:30~11:00 アクアウォーキング 木村	45
11:00				11:00
15			 11:05~11:35 背泳ぎ(初~中級) 山田	15
30				30
45	 11:40~12:20 はじめてエアロ 星	 11:25~12:10 メンテナンスヨガ 川口【定員18名】	 11:40~12:10 平泳ぎ(初~中級) 山田	45
12:00				12:00
15				15
30			 12:15~12:45 アクアピクス 木村	30
45				45
13:00	12:50~13:35 ボディコンバット45 斎藤	12:45~13:30 オリジナルエアロ 星		13:00
15				15
30				30
45				45
14:00	 14:05~14:50 SALSATION® 宮西	 卓球		14:00
15				15
30	 15:10~15:55 太極拳 初級~ 多田【定員40名】	14:00~19:00		30
45				45
15:00				15:00
15				15
30				30
45				45
16:00				16:00
15				15
30	カワイ体育教室 16:15~17:15 (幼児クラス)			30
45				45
17:00				17:00
15				15
30				30
45				45
18:00	カワイ体育教室 17:30~18:30 (児童クラス)	※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。