

9月23日(水) 秋分の日 特別スケジュール

営業時間 10:00~20:00 ※ レッスン内容・及び担当者が変更する場合がございます。
予めご了承下さいませ。

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	大プール	小プール
10:00			(参加自由 定員無し) 10:10～		
	10:30～11:15	10:20～11:05	ラジオ体操	10:15～11:00	10:30～11:00
	LesMills SHAPES MONA	ルーシーダットン お腹くびれ編 金成 琢磨		スイム 中上級 IM 清水 千恵子	らくらくウォーク 小池 朝子
11:00		11:15～12:00	11:20～12:05	11:00～ 13:30	11:10～11:55
	11:40～12:10	ハマチャチャ 金成 琢磨	らくらくストレッチ& トレーニング 戸田 剛志	ジュ ス イ ニ ア ミ ン グ	やさしいアクア 小池 朝子
12:00	X-CORE TRAINING 東江 真二				
	12:30～13:15	12:25～12:55			
	WEB	かんたんエアロ 東江 真二	13:00～15:00		13:15～14:00
13:00	ソフトエアロ 新井 千景		ハワイアン スタジオ貸出		アクアダンス 土屋 渉
	13:30～14:15	13:35～14:20			14:10～14:40
	WEB	オリジナルステップ 新井 千景			アクアヌードル 土屋 渉
14:00	ボディバランス45 小松 未帆	14:35～15:20			
	14:40～15:40	WEB		14:45～20:30	
	WEB (無料)	ストレッチ 小松 未帆		ジュ ス イ ニ ア ミ ン グ	
15:00	ヒップホップ 関 智章				
	16:00～16:45	16:00～18:00	16:00～18:00		
16:00	WEB	ピンポン	PTゴルフ		
	ボディパンプ45 八巻 秀明				
17:00	17:10～17:55				
	WEB				
	ボディジャム45 阿部 暁都				
18:00	18:10～18:55				
	WEB				
	ボディコンバット45 阿部 暁都				
19:00					
20:00					





WEB予約開始日時 9/9 (水) 19:00