

1月12日(月)【成人の日】 タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00 30				10:00
	10:00	10:00		30
	10:30-11:00 ストレッチボール30 吉田 那桜	10:30-11:00 ダンベルチューブ30 渡邊 円香	10:45-11:15 背泳ぎはじめて 安藤 直子	11:00
11:00 30	10:35~11:05 2Fカウンター 抽選券配布	11:00		30
	11:35-12:20 Dance fitness fusion 45 佐藤 雅美	11:30-12:15 (バーチャル) ボディバランス45	11:30-12:15 アクアピクス45 福島 わかな	12:00
12:00 30	12:10	12:05	12:30-13:00 平泳ぎ 初級 安藤 直子	30
	12:40-13:20 エアロ40 (中級) 佐藤 雅美	12:35-13:20 ボディパンプ 45 渡邊 円香	平泳ぎ 中級 亀田 孝紀	13:00
13:00 30	13:10	13:15	13:15-13:45 クロール 初級 安藤 直子	30
	13:40-14:20 エアロ40 (初級) 西野 照代	13:45-14:45 太極拳60 島 祐子	クロール 中級 瀬口 明人	14:00
14:00 30	14:30	14:45		30
	15:00-15:30 レズミルズCORE30 吉田 那桜	15:15-18:00		15:00
15:00 30	15:20		ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	30
	15:50-16:50 ボディバランス 60 佐藤 美稀			16:00
16:00 30	16:40			30
	17:10-17:55 ボディコンバット 45 末富 麻衣			17:00
17:00 30	18:00			30
	18:30-19:00 (バーチャル) ボディアタック30			18:00
18:00 30				30
19:00 30				19:00
				30
20:00				20:00
	プール・マシンジムエリアのご利用は、 19時45分までとなります。			



初心者の方でも、
安心してご参加いただけます。

★担当インストラクターの都合により、
急遽変更になる場合がございます。

各プログラムの上に記載する
時間は、
整理券配布開始時間です。

無くなり次第終了となります
のでご了承願います。

※整理券配布10分前から
スタジオ前に間隔を開けて
整列ください。

※荷物を置いての順番待ち、
場所取りは禁止とさせて
いただきます。