

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				10:00
30	10:00 10:30-11:00 ストレッチポール30 吉田 那桜	10:00 10:30-11:00 ダンベルチューブ30 渡邊 円香		30
11:00			10:45-11:15 背泳ぎはじめて 安藤 直子	11:00
30	10:35~11:05 2Fカウンター 抽選券配布 11:35-12:20 Dance fitness fusion 45 佐藤 雅美	11:00 11:30-12:15 (バーチャル) ボディバランス45 渡邊 円香	11:30-12:15 アクアビクス45 福島 わかな	30
12:00				12:00
30	12:10 12:40-13:20 エアロ40 (中級) 佐藤 雅美	12:05 12:35-13:20 ボディパンプ 45 渡邊 円香	12:30-13:00 平泳ぎ 初級 安藤 直子 平泳ぎ 中級 亀田 孝紀	30
13:00				13:00
30	13:10 13:40-14:20 エアロ40 (初級) 西野 照代	13:15 13:45-14:45 太極拳60 島 祐子	13:15-13:45 クロール 初級 安藤 直子 クロール 中級 濱口 明人	30
14:00				14:00
30				30
15:00	14:30 15:00-15:30 レスミルズCORE30 吉田 那桜	14:45 15:15-18:00	15:00-19:00	15:00
30				30
16:00	15:20 15:50-16:50 ボディバランス 60 佐藤 美稀	卓球		16:00
30				30
17:00	16:40 17:10-17:55 ボディコンバット 45 末富 麻衣		ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	17:00
30				30
18:00				18:00
30		18:00 18:30-19:00 (バーチャル) ボディアタック30		30
19:00				19:00
30				30
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。			20:00



・ ・ ・ 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してる
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。