

スタジオ・プール プログラム

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
	プール	プール	プール	プール	プール	プール
10:00						
30						
11:00	10:30~11:00 AccelZ コアバランス 杉山	10:30~11:15 ピラティス 三好	10:30~11:15 エンジョイ健康エアロ 嘉田	10:30~11:15 ZUMBA 茅根	10:00~17:00 幼児・児童学童コース 成人会員使用制限1~2レーンとなります	11:00~11:45 ヨガ 青木
30	15分間換気	15分間換気	15分間換気	15分間換気		
12:00	11:15~12:00 ボディコンバット45 杉山	11:30~12:15 ZUMBA 萩原	11:30~12:15 ルーシーダットン 藤井	11:30~12:00 AccelZ ステップ 大川	11:15~11:45 ジョギトレ30 上田	
30	11:15~11:45 エキサイトアクア 小沼	11:30~12:00 みんなでバタ足 野澤	11:35~12:05 平泳ぎ 西野	11:30~12:00 AccelZ ステップ 大川	11:50~12:35 3・17日 インターバル 10・24日 マスターズ 小沼	
13:00	12:15~13:00 ヨガ 青木	12:30~13:00 AccelZ ファイト 上田	12:30~13:00 ラディカルパワー30 小沼	12:20~12:50 AccelZ コアバランス 上田	12:00~12:45 すっきり爽快エアロ 安達	
30						
14:00						
30						
15:00	14:30~15:45 大人の為のバレエ教室 (有料クラス) 須崎				13:00~14:00 泳法特訓クラス (有料) 大川	
30						
16:00	16:00~17:15 Jr. バレエ教室 ① (有料クラス) 須崎					
30						
17:00	17:30~18:45 Jr. バレエ教室 ② (有料クラス) 須崎					
30						
18:00						
30						
19:00	19:00~19:45 ボディケア&ブロック 押野					
30						
20:00	20:00~20:45 燃やせ体脂肪エアロ 押野					
30						
21:00						
30						
22:00						

整理券配布 定員20名

整理券配布 定員20名

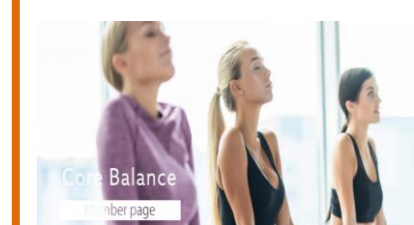
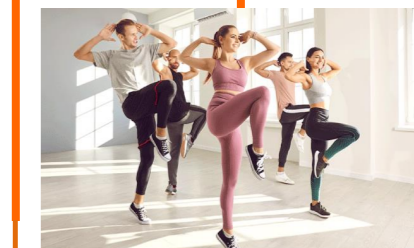
整理券配布 定員24名

整理券配布 定員20名

整理券配布 定員20名

整理券配布 定員20名

整理券配布 定員20名



18:00閉館

■営業時間
火～金 10:00～22:00
土曜日 10:00～21:00
日/祝日 10:00～18:00

※こまめに水分補給を行いましょう。

器具を使用するクラスのみ整理券を10分前に配布致します。配布場所は、2階ラウンジとなります。

種目変更

種目変更

22:00閉館

22:00閉館

22:00閉館

22:00閉館

21:00閉館