

# 1月14日(月)成人の日

## グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	プール	
9:30				9:30
10:00	9:50~10:50 24式太極拳 大久保朋美	<b>有料</b> <b>女性限定</b> 10:00~11:00 HOTYOGA 赤山 恵	10:00~10:45 アケア45 吉田賢一	10:00
10:30				10:30
11:00	11:05~11:50 ステップライト45 YASUCO		11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:00
11:30		<b>有料</b> 11:30~12:30 HOTYOGA 鈴木瑞子		11:30
12:00	 12:00~13:00 <b>RITMOS</b> ~成人の日Special~ YASUCO			12:00
12:30			<b>有料</b>	12:30
13:00	13:15~14:15 リラックスヨガ 木崎 純	13:05~13:35 HOTストレッチ 岩下	12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12	13:00
13:30				13:30
14:00				14:00
14:30	14:30~15:15 ペルビックストレッチ 木崎 純	14:30~15:20 美軸ラインストレッチ TOMOMI		14:30
15:00				15:00
15:30	15:30~16:15 エアロビクス コンボ I 45 遠藤浩子	15:35~16:35 けいらくビクス 中村勝美	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール A-15	15:30
16:00				16:00
16:30			16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール A-16	16:30
17:00	 16:45~18:00 エアロ × 協栄シェイプボクシング × ボディコンバット75 遠藤×山形×高田	 17:30~18:30 ボディメンテナンス ~寒さに負けない身体作り~ 渋谷輝幸	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール A-17	17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30

営業時間 9:30~20:00(20:00には退館お願いいたします)  
※デイトタイム会員様は時間外利用料¥1,080でご利用頂けます。