

12月23日(土) 天皇誕生日

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	9:50~10:40  ZUMBA 和田節子	 9:45~10:45 歌う、 ボイスエクササイズ ~すてきなホリディ♪~ 景山恵庭	10:05~10:35 フィンスイムベーシック	10:00
10:30				10:30
11:00	10:50~11:35 ラテンエアロ 和田節子	11:00~11:30 骨盤引締めピラティス 前川尚子	10:45~11:15 クロールブレス	11:00
11:30				11:30
12:00	11:50~12:40 ピラティスフロー 前川尚子	11:45~12:45 ベリーダンス TOMOMI	 11:35~12:20 スペシャル ミットシェイプ 高鷲×小池	12:00
12:30				12:30
13:00	12:55~13:55 リラックスヨガ yoriko	13:00~13:50 フラダンス 恩田明美		13:00
13:30			13:15~14:15 ジュニア スイミングスクール F-13	13:30
14:00				14:00
14:30	14:10~14:55 エアロウォーク YASUCO	14:05~15:05 整体オリジナル 竹田真知枝	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール F-14	14:30
15:00				15:00
15:30	 15:10~15:55 エアロピクスライト45+α ~サーキット~ YASUCO	15:15~16:00 <i>Balletone</i> バレトン 高田まゆみ	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール F-15	15:30
16:00				16:00
16:30	16:15~17:05 協栄シェイプ ボクシング 高田まゆみ	16:15~17:15 ペルビックストレッチ kaori	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール F-16	16:30
17:00				17:00
17:30	 17:15~18:15 <i>MEGABOATZ</i> 新曲発表会 YUNOKI×HARUNA	17:30~18:20 フット コンディショニング kaori	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール F-17	17:30
18:00				18:00
18:30	18:30~19:30 ボディパンプ 高田×熊谷	18:35~19:25 骨格メイク <i>Re:style</i> 平綿 香	18:30~19:00 アクア30 藤井智行	18:30
19:00				19:00
19:30				19:30

営業時間 9:30~20:00 (20:00までにご退館をお願いいたします)

※デイトタイム会員様は別途1080円で施設のご利用が出来ます