

11月3日（土）文化の日

スタジオ		プール	
スタジオA	スタジオB	1コース	2コース
10:00			10:00
10:15~11:15 ステップコンボ I 60 高橋躍	10:20~11:20 24式太極拳60 大谷なほみ	定員10名・有料	詳細は 別紙をご確認下さい
11:00		11:00~12:00 ☺ 短期有料 スイミングスクール	
11:30			
11:35~12:20 RITMOS AZU	11:35~12:25 協栄シェイプ ボクシング MIWA		11:30
12:00			12:00
12:30			12:30
12:35~13:35 ☹ JOINTダイエットエアロ 伊藤しのぶ×高辻一能		定員10名・有料	12:30
13:00		13:00~14:00 ☺ 短期有料 スイミングスクール	13:00
13:30			13:30
13:50~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT 飯島隆太	14:00~14:45 HOT YOGA 骨盤調整45 小松渚		14:00
14:30		14:20~15:05 アクア45 山本彩海	14:30
15:00			15:00
15:05~15:50 ☺ ボディパンプ45 早川峻也×佐竹美紅	15:05~15:50 HOT YOGA リンパフロー45 小松渚		15:30
15:30			15:30
16:00		15:45~16:30 スピード& ディスタンス	16:00
16:10~16:55 ジャズダンス45 田畑幸一	16:30~17:30 HOT YOGA ミドル60 神崎卓子		16:30
17:00			17:00
17:10~17:40 LES MILLS CXWORX 佐竹美紅			17:30
17:30			17:30
18:00	17:50~18:35 HOT YOGA ビギナー45 神崎卓子		18:00
18:00~19:00 パワーヨガ60 福田美鈴			18:30
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
営業時間は10:00~20:00（ジム・プールのご利用は20:00まで）			

初心者大歓迎クラス☺ イベントクラス

備品使用クラス