








12月29日(土) 短縮営業 ※12/9更新

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  和田節子	10:00~10:30 筋膜リリース	10:05~10:35 ディスタンス	10:00
10:30				10:30
11:00	10:50~11:35 ラテンエアロ 和田節子	10:50~11:35 骨盤引締めピラティス 前川尚子	10:45~11:15 フィンスイム ベーシック	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 アクアミット45 高田	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 椎橋弘子		13:00
13:30				13:30
14:00	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		14:00
14:30				14:30
15:00	15:10~15:55 エアロピクス ライト45 YASUCO	15:20~15:50  眞田	14:30~17:00 2年ぶり！！ 除夜の鐘108本スイム ~2年分の煩惱を吹き飛ばせ~	15:00
15:30				15:30
16:00	16:10~17:10  田中(亮)	16:10~16:30 ストレッチ		16:00
16:30				16:30
17:00	17:30~18:00  田中(亮)			17:00
17:30				17:30
18:00	18:15~19:15  熊谷			18:00
18:30				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)