

1月3日（木）短縮営業日

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			
10:30	10:30~11:30		
11:00	10:30~11:30 ZUMBA® Marie		
11:30	10:30~11:30 ステップライト60 高見裕子		
12:00	11:45~12:30 ラテンダンス45 高見裕子		
12:30	11:45~12:35 ベリーダンス45 Marie		
13:00	12:45~13:45 エアロビクス コンボ I 60 佐藤陽子	13:00~13:45 スペシャルウォーキング 葉山亜希恵	
13:30	12:50~13:40 協栄シェイブ ボクシング 宮澤秀子		
14:00	14:00~15:00 リラックスヨガ60 廣瀬正晃	14:00~14:45 スパルタンミット 葉山亜希恵	
14:30	13:55~14:40 ベルビック ストレッチ45 宮澤秀子		
15:00	15:15~16:00 MOMCHANG FITNESS Maki		
15:30	15:10~16:10 ピラティスプラス60 新名孝子		
16:00	16:15~17:15 新春経絡ストレッチ ～良い気を取り込もう！～ 中村勝美	16:00~16:45 泳ぎ初め！ スピード&ディスタンス	
16:30	16:45~17:30 ヨガコリオ45 川島千明		
17:00	17:35~18:35 New Year COMBAT 北島麻美子×服部朋晃		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
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