

11月3日(土) 文化の日

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	9:50~10:40  和田節子	10:00~10:30 ポールコンディショニング	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	11:35~12:05 ミットシェイプ 高田	12:00
12:30			12:15~12:45 アクア30 高田	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			13:15~14:15 ジュニア スイミングスクール F-13	13:30
14:00	14:10~14:55 ステップスタート &ストレッチ YASUCO	 14:05~15:05 整体オリジナル ~ひろのば体操~ 竹田真知枝	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール F-14	14:00
14:30				14:30
15:00	15:10~15:55 エアロピクス ライト45 YASUCO	15:15~16:15 ペルビックストレッチ Kaori	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール F-15	15:00
15:30				15:30
16:00	16:10~16:55  BODYPUMP 熊谷	16:30~17:15 リラックスヨガ Kaori	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール F-16	16:00
16:30				16:30
17:00	 17:10~17:55  高田×熊谷	 17:30~18:40  ~祝日限定70分Ver.~ YUNOKI	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール F-17	17:00
17:30				17:30
18:00	18:10~18:55  BODYCOMBAT 高田			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)
※デイトタイム会員様は別途1,080円で施設のご利用が出来ます