

12月29日（木）短縮営業日

今年も1年ありがとうございました！！

		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
9:00					
9:30	WEB	45			
10:00		9:30~10:15 ファイティング エクササイズ 山本晃子	WEB	35	
10:30	WEB	35	10:20~11:20 ヨガビギナー 阿部理佳子		
11:00		10:35~11:20 LES MILLS CORE 川島千明	WEB	35	
11:30	WEB	35	11:40~12:25 ラテンダンス 片山千穂		
12:00	😊	11:45~12:30 Wow!HIP ワオ!ヒップ Ayako yasue	WEB	35	
12:30	WEB	45	12:45~13:30 YOGAデトックス MIKA	WEB	28
13:00		12:50~13:35 協栄シェイプ ボクシング 宮澤秀子	WEB	35	
13:30	WEB	50	13:30~14:00 スーパーアクアベーシック 葉山亜希恵		28
14:00		13:55~14:40 リラックスヨガ 廣瀬正晃	😊	13:55~14:40 ChoreoSpirals コロオスパイラル 片山千穂	😊
14:30	😊		😊	14:10~14:55 スパルタンミット 2022年のしめくり！ 葉山亜希恵	
15:00	WEB	45	WEB	35	
15:30		15:00~15:45 LES MILLS BODYJAM YUI	😊	15:10~15:55 タオル ピラティス 沼田尚子	😊
16:00	WEB	50		15:15~17:15 毎年恒例！！ 除夜の鐘 108本スイム ※詳細は別途表示いたします。	
16:30	😊	16:05~17:05 けいらく ストレッチ 中村勝美	★	16:20~17:05 uabound. 真山丈典 & kaho	
17:00		45	WEB	35	
17:30	★	17:35~18:35 LES MILLS BODYCOMBAT AKARI & つばさ		17:30~18:15 骨盤エクササイズ 平綿香	
18:00		<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px;"> タオルピラティス 持ち物 100~120cmのスポーツタオルを ご準備ください。 </div>			
18:30					
19:00		有料プログラムについて 別途詳細を準備いたします。 12月15日(木)予約スタートを予定しております。			
19:30					

営業時間は8:00~20:00 (プールエリアのご利用は10:00から)



初心者大歓迎 😊 イベント ★ 有料イベント □ 備品使用クラス



WEB予約必須クラス