

8月11日(火) 山の日

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
8:00~9:00 短期有料 卓球スクール			
9:00			9:00
9:00~10:00 短期有料 卓球スクール	9:25~10:10 アクティブ ピラティス 佐々木啓		9:30
10:00			10:00
10:30			10:30
10:30~11:15 エアロビクス コンボI 佐々木啓	10:30~11:15 ピラティス フロー 今井しのぶ	10:30~11:30 スイミングスクール 中級	11:00
11:00			11:30
11:30			12:00
11:30~12:30 LesMILLS BODYATTACK ★ジョイントレッスン★ 別紙詳細 藤ヶ崎美奈×RIKUTO×HINAKO	11:35~12:20 ピラティスwith フォームローラー 前川尚子	11:15~12:15 スイミングスクール 初級	12:30
12:00			
12:30			13:00
12:45~13:30 48式太極拳 松矢好布	12:40~13:25 ☆祝日限定☆ バンドピラティス 前川尚子		13:30
13:00			
13:30			14:00
13:50~14:35 リラックスヨガ ユキ	13:55~14:40 Wow! HIP ワオ! ヒップ HINAKO	14:15~15:00 アクア 村上寛子	14:30
14:00			
14:30			15:00
14:55~15:40 ペルビック ストレッチ ユキ	15:00~15:45 UBOUND RIKUTO	15:20~15:50 ボディコンディショニングアクア 中村友香	15:30
15:00			
15:30			16:00
16:00			16:30
16:00~16:45 美軸フェイス エクササイズ 香取知里			17:00
16:30			
17:00			17:30
17:10~17:55 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 青柳 紀映			18:00
17:30			18:30
18:00			19:00
18:30			19:30
19:00			
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