

11月3日 (火曜・祝日)・「文化の日」特別スケジュール

		スタジオ				ジム	プール		
		スタジオA	スタジオB	スタジオCHAIN	11階スタジオ	9階ジムエリア	プール		
9:00								9:00	
9:30								9:30	
10:00		10:00~10:45 エアロビクスミドル						10:00	
10:30		大塚歩【55】						10:30	
11:00				10:40~11:10 sprint			10:40~11:10 水中ウォーキング	11:00	
11:30		11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩【50】	11:00~11:45 ホットヨガ 骨盤調整 mito【35】			11:10~11:30 マンツーマンサポート	BAMBA【20】 11:20~11:50	11:30	
12:00				11:55~12:40 THE TRIP		11:35~11:55 マンツーマンサポート	アクアHIT BAMBA【43】	12:00	
12:30		12:15~13:00 リラックスヨガ ～癒しの時間～ AYANO【50】	12:15~13:00 ホットヨガ リフレッシュ 永井涼子【35】					12:30	
13:00		有料・イベント予約 詳細後日掲示します！				13:10~13:30 マンツーマンサポート		13:00	
13:30		13:30~14:30 LES MILLS BODYJAM GoTo・貝沼小蕾里	13:30~13:45			13:35~13:55 マンツーマンサポート	13:30~14:15 アクア 村川由希【43】	13:30	
14:00			13:55~14:40 ホットヨガ ビギナー mito【35】	14:00~14:45 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】	14:00~14:30 マンツーマンサポート (BODYCOMBAT)		14:30~15:00 テクニカルスイム 永井涼子【20】	14:00	
14:30								14:30	
15:00		15:00~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 成海【55】	15:15~16:00 ホットヨガ 骨盤調整 モコ【35】	15:10~15:40 RPM	15:15~15:45 マンツーマンサポート (BODYPUMP)	15:10~15:30 マンツーマンサポート	TWS スイミングスクール	15:00	
15:30						15:35~15:55 マンツーマンサポート	15:45~16:45 (3コース使用)	15:30	
16:00								16:00	
16:30		16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平【50】	16:30~17:15 ホットヨガミドル くみこ【35】	16:20~16:50 sprint	16:40~17:10 マンツーマンサポート (BODYATTACK)		16:45~17:45 (3コース使用)	16:30	
17:00								17:00	
17:30		17:30~18:15 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平【55】		17:15~18:00 LES MILLS THE TRIP 貝沼小蕾里【23】	16:30~16:50 マンツーマンサポート (THE TRIP) 場所：スタジオCHAIN	17:10~17:30 マンツーマンサポート		17:30	
18:00						17:35~17:55 マンツーマンサポート		18:00	
18:30								18:30	
19:00				19:00~19:45 THE TRIP				19:00	
19:30								19:30	
20:00								20:00	
営業時間は8:00～21:00 (プールエリアのご利用は10:00～20:00) スタッフ対応時間は10:00～19:00									



初心者の方でも安心



初心者～久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス