

12月24日(月) 振替休日

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	9:50~10:50 24式太極拳 大久保朋美	<b>有料</b> <b>女性限定</b> 10:00~11:00 HOTYOGA SATOKA	10:00~10:45 アクア45 吉田賢一	10:00
10:30				10:30
11:00			11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:00
11:30	 11:10~12:10 <b>RITMOS</b> ~新曲発表会~ YASUCO	<b>有料</b> 11:30~12:30 HOTYOGA 鈴木瑞子		11:30
12:00				12:00
12:30	12:25~12:40 ストレッチ		<b>有料</b>	12:30
13:00		 13:00~13:45 歪み改善・美脚HOTストレッチ ~クリスマス全身引締めVer.~ 米屋×角田	12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12	13:00
13:30	13:10~14:10 リラックスヨガ 木崎 純			13:30
14:00				14:00
14:30	14:30~15:15 ペルビックストレッチ 木崎 純	14:30~15:20 ベリーダンス TOMOMI		14:30
15:00				15:00
15:30			15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール A-15	15:30
16:00	15:35~16:20 エアロミドル45 遠藤浩子	 15:35~16:35 冬のけいらくストレッチ ~冷えをとろう~ 中村勝美		16:00
16:30			16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール A-16	16:30
17:00	16:35~17:20 エアロピクス ライト45 遠藤浩子			17:00
17:30			17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール A-17	17:30
18:00	17:40~18:40  小松真太郎			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30

営業時間 9:30~20:00 (20:00には退館お願いいたします)  
※デイトタイム会員様は時間外利用料¥1,080でご利用頂けます。