

11月4日（月）振替休日

| 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 | |
| 10:00 | | | | 10:00 |
| 10:30 | 10:20~11:05 ステップコンボI 45 佐藤陽子 | 10:20~11:20 リラックスヨガ60 定塚陽子 | | 10:30 |
| 11:00 | | | | 11:00 |
| 11:30 | 11:15~12:15 😊 RITMOS リトモス YOKO's Special Mix 佐藤陽子 | 11:35~11:55 ポールコンディショニング | 11:15~11:45 水中ウォーキング スタッフ | 11:30 |
| 12:00 | | 12:10~12:55 ベリーダンス 牧口順子 | | 12:00 |
| 12:30 | 12:30~13:00 CXWORX HAYATO | | | 12:30 |
| 13:00 | | | 13:00~13:45 アクア45 九里祐樹 | 13:00 |
| 13:30 | 13:15~14:15 【オリジナル】 スローボディシェイプ 中村勝美 | 13:10~14:10 LesMILLS BODYBALANCE 川島千明 | | 13:30 |
| 14:00 | | | 13:55~14:25 ミットシェイプ30 九里祐樹 | 14:00 |
| 14:30 | 14:30~15:30 パワーヨガ60 馬場真澄 | 14:30~15:15 骨格リラクゼーション Re:style Healing 文香 | | 14:30 |
| 15:00 | | | 15:00~15:30 クロールインター | 15:00 |
| 15:30 | | | | 15:30 |
| 16:00 | 15:45~16:15 美コアリズムシェイプ 川島千明 | 15:35~16:25 骨盤引締め ピラティス50 Hiromi | 15:45~16:15 バタフライインター | 16:00 |
| 16:30 | | | | 16:30 |
| 17:00 | 16:50~17:50 卓球スクール | 16:50~17:50 😊 背骨コンディショニング 新名孝子×鈴木真理子 | | 17:00 |
| 17:30 | スクール会員限定 | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | 18:00 |
| 18:30 | 18:10~18:20 😊 18:20~19:20 😊 LesMILLS BODYATTACK IKUMI×MAMIKO | 18:10~18:55 パワーヨガ45 福田美鈴 | | 18:30 |
| 19:00 | | ←定員:55名 17:00よりAスタ横にて発券 | | 19:00 |
| 19:30 | | 営業時間は10:00~20:00 (ジム・プールのご利用は20:00まで) | | 19:30 |

Special Performance

SHUNの歌に合わせてつばさが踊ります。2人の普段とは違う一面をお楽しみに♪
歌：米津玄師／Lemon

初心者大歓迎クラス 😊 イベントクラス 備品使用クラス