

2月11日（水）建国記念の日

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	
				9:00
				9:00
9:00	45			9:00
9:30	9:25~10:10 エアロピックス ライト 谷口浩子	9:35~10:20 リラックスヨガ 澤橋広美		9:30
10:00				10:00
10:30	45	35	10:30~11:30 スイミング スクール 初級	10:30
11:00	10:30~11:15 ダンスエアロ 谷口浩子	10:40~11:25 美軸フェイス エクササイズ Yasuko		11:00
11:30	50	35		11:30
12:00	11:35~12:20 歌う ボイスエクササイズ 藤田弦	11:45~12:30 ピラティス フロー 山口隆子	11:45~12:30 アクア 伊倉希実子	12:00
12:30	45	35		12:30
13:00	12:40~13:25 LesMILLS BODYCOMBAT 山本圭介	12:55~13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子	12:40~13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子	13:00
13:30	50	35		13:30
14:00	13:45~14:30 美ボディ ストレッチ 杉田久仁子	13:55~14:40 YOGA ビギナー MIKA		14:00
14:30	50	25	14:40~15:10 平泳ぎ ベーシック	14:30
15:00	14:45~15:30 YOGA リンパフロー 内藤美砂	15:00~15:45 エアロピックス ライト 杉田久仁子	スクール準備時間	15:00
15:30	50		15:30~16:30	15:30
16:00	15:45~16:30 リラックスヨガ 内藤美砂		ジュニア スイミング スクール	16:00
16:30		16:10~17:10 ジュニア ダンススクール	16:30~17:30	16:30
17:00	★有料イベント 17:00~18:15		ジュニア スイミング スクール	17:00
17:30	テック15+空手ナンバー-SP LesMILLS BODYCOMBAT REO&RIKUTO	17:20~18:20 ジュニア ダンススクール	17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール	17:30
18:00	イベント内容 15分テック+60分レッスン 空手ナンバーをメインにクラス 実施します！テックの時間で空 手の動きのポイントを練習！ 予約：1/21（水）10:00～ S席：1,100円（税込） A席：550円（税込）		※この時間のみ3コース使用	18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				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