

7月20日 (月曜・海の日)・特別スケジュール

		スタジオ			プール		
		スタジオA	スタジオB	スタジオCHAIN	プール		
9:00		 7月19日(日) 10:30~11:30 三浦剛マスタートレーナー・イベントレッスン！ ＊イベント開催のため、10:00~10:45のエアロビクスコンボIは休講です。				9:00	
9:30						9:30	
10:00						10:00	
10:30		10:00~10:45 フラダンス 大平紀子【55】	10:00~10:45 パワーヨガ mito【35】	10:20~10:50 LES MILLS RPM	10:45~11:15 水中ウォーキング 永井涼子【20】	10:30	
11:00		11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子【55】	11:20~11:50 やさしい太極拳 野口真奈美【35】			11:00	
11:30			12:00~12:45 24式太極拳 野口真奈美【35】	12:00~12:45 LES MILLS THE TRIP 横山【23】	11:25~11:55 スイムスタート 永井涼子【20】	11:30	
12:00		12:05~12:50 K-POP non【55】				12:00	
12:30						12:30	
13:00		13:15~14:15 LES MILLS BODYBALANCE レズミルズジャパン 萩原杏奈	13:20~14:05 ZUMBA SHO【35】	13:10~13:40 sprint	13:30~14:15 アクア 佐藤美和子【43】	13:00	
13:30			14:30~15:15 リラックスヨガ 〜ココロとカラダを整える〜 haru【35】	14:10~14:55 LES MILLS THE TRIP		13:30	
14:00		14:40~15:40 LES MILLS BODYJAM レズミルズジャパン 萩原杏奈				14:00	
14:30				15:30~16:15 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】		14:30	
15:00			16:00~16:45 パワーヨガ くみこ【35】		16:00~16:30 アクア 〜ダイエット〜 米澤彰康【43】	15:00	
15:30		16:00~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT レズミルズジャパン 伊藤慎		17:00~17:30 sprint		15:30	
16:00			17:15~18:00 リラックスヨガ モコ【35】			16:00	
16:30		17:30~18:30 LES MILLS BODYATTACK レズミルズジャパン 伊藤慎		18:10~18:40 LES MILLS RPM		16:30	
17:00				19:00~19:45 LES MILLS THE TRIP		17:00	
17:30						17:30	
18:00						18:00	
18:30						18:30	
19:00						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〜久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス