

8/11 (THU) 山の日

Time schedule

	studio A	studio B	Pool
8:00			
8:30			
9:00	8:45~9:30 YOGAコリオ 溝上		
9:30			
10:00	9:45~10:45 協栄シェイプボクシング Aya	10:00~10:45 美軸ラインエクササイズ 菊名菜穂	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室
10:30			
11:00	11:05~11:50 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	11:00~11:45 <i>Balletone</i> 高橋典子	
11:30			
12:00		有料EVENT	
12:30	12:10~13:10 Brain to Balance hitomi	12:15~13:15 初心者向け トレーニングセミナー 廣田TR <small>※後日POPを掲示させていただきます。</small>	12:45~13:45 成人 スイミングスクール D-12
13:00			
13:30	13:40~14:25 <i>LES MILLS</i> BODYCOMBAT 黒田	14:00~14:45 ピラティスフロー 石川和江	
14:00			
14:30	14:45~15:45 <i>UBOUND.</i> YASUCO	15:10~16:10 キンダー 体育スクール	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール D-15
15:00			
15:30	16:05~17:05 コアピラティス 山路さなえ	16:20~17:20 キンダージュニア 体育スクール	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール D-16
16:00			
16:30	17:20~18:05 <i>LES MILLS</i> BODYPUMP 石井貴志	17:30~18:30 ジュニア 体育スクール	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール D-17
17:00			
17:30	有料EVENT		
18:00	18:20~19:20 ダブルステップ 佐藤陽子 <small>※後日POPを掲示させていただきます。</small>		18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール D-18
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

営業時間 8:00~20:00(各種お手続きは19:00まで)
 ※デイトム会員様は時間外利用料¥1,100がかかります
 ※すべてのプログラムレッスンはWEB予約対象クラスです