

11月3日（月・祝）文化の日・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			水中ウォーキングは 予約不要。ただし、参加 希望者多数の場合は予約 した方が優先です。
9:30			
10:00			
10:00~10:45			
フラダンス		10:20~10:50	10:30~11:00 水中ウォーキング
大平紀子【55】		LES MILLS RPM	
11:05~11:50	11:00~11:45		永井涼子【20】 11:10~11:40 スイムスタート
LES MILLS BODYJAM	パワーヨガ		
仁木佐知子【55】	mito【50】		永井涼子【20】
12:10~12:55	12:05~12:50	12:15~13:00	
LES MILLS BODYCOMBAT	K-POP	LES MILLS THE TRIP	
仁木佐知子【55】	non【45】	BAMBA【23】	
13:15~14:00	13:15~14:00		13:30~14:15
ZUMBA	バランス		アクア
SHO【55】	コーディネーション		佐藤美和子【43】
	佐久間好美【50】		
		14:10~14:55	
	14:30~15:15	LES MILLS THE TRIP	
14:45~15:30	リラックスヨガ		
UBOUND	～ココロとカラダを整える～		
aika【45】	haru【50】		
		15:20~15:50	
		sprint	予約不要
16:00~16:45	16:00~16:45	16:10~16:40	16:00~16:30
LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS RPM	ダイエットアクア
吉谷亮平【55】	永井涼子【50】		米澤彰康【43】
17:05~17:50		17:05~17:50	
THE TRIP		LES MILLS THE TRIP	
わたべなみ【23】			
18:00~18:45	18:00~18:45		
LES MILLS BODYCOMBAT	リラックスヨガ		
吉谷亮平・NAKATA【40】	くみこ【50】		
		19:00~19:45	
		LES MILLS THE TRIP	

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



初心者でも安心



初心者～久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス