

10月13日（月・祝）スポーツの日・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			9:00
9:30			9:30
10:00			10:00
10:00~10:45			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。
リラックスヨガ mito 【50】		10:20~10:50 LES MILLS RPM	
10:30			10:30
11:00			11:00
11:05~11:50	11:00~11:45 パワーヨガ mito 【50】		10:30~11:00 水中ウォーキング
11:30			11:30
エアロビクスライト 村川由希 【55】			永井涼子 【20】 11:10~11:40 スイムスタート
12:00			12:00
12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子 【55】	12:05~12:50 K-POP non 【45】	12:15~13:00 LES MILLS THE TRIP BAMBA 【23】	永井涼子 【20】
12:30			12:30
13:00			13:00
13:20~14:05 LES MILLS BODYJAM 仁木佐知子 【55】	13:15~14:00 スリムフローヨガ くみこ 【50】		13:30~14:15 アクア 佐藤美和子 【43】
14:00			14:00
14:25~14:55 やさしい太極拳 野口真奈美 【55】	14:30~15:15 リラックスヨガ 〜ココロとカラダを整える〜 haru 【50】	14:10~14:40 LES MILLS RPM	14:30
15:00			15:00
15:05~15:50 24式太極拳 野口真奈美 【55】		15:20~15:50 sprint	15:30
15:30			16:00
16:00	15:40~16:25 LES MILLS BODYATTACK NAKATA 【45】		予約不要
16:30			16:00~16:30 ダイエットアクア
16:40~17:25 LES MILLS BODYPUMP MUSASHI 【50】	16:40~19:00	16:30~17:15 LES MILLS THE TRIP	16:30
17:00			米澤彰康 【43】
17:30			17:00
17:50~18:35 uaound aika 【45】	フリータイム（常温） ストレッチなど お使いください。	17:40~18:25 LES MILLS THE TRIP わたべなみ 【23】	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