

お盆タイムスケジュール

8月14日(月) 9:30~21:00

| 時間 | スタジオ1 | スタジオ2 | オリジナルプログラム | プール |
|-------|---|-------|------------|--|
| 9:45 | おはようストレッチ | | | |
| 10:00 | 10:00~11:00 ★OXIGENO60 (佐竹) 定員30名 | | | 10:15~11:00 ★やってみよう4泳法 (長岡雅) 定員15名 |
| 11:00 | 11:15~12:00 はじめてエアロ (飯野) | | | 11:30~12:15 ★アクアダンス45 (佐竹) 定員25名 |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | 12:30~13:30 ★POWERCARDIO60 (浦山) 定員24名 | | | |
| 14:00 | 14:00~14:30 ★CXWORX (大木) 定員25名 | | | |
| 15:00 | 15:00~16:00 ZUMBA60 (堀米) | | | |
| 16:00 | | | | |
| 17:00 | 16:30~17:30 FIGHT DO60 (大木) | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | 閉館 21:00 | | | |

**会員種別関係なく
ご利用いただけます!!!**

★…定員制レッスンです。
チケットを15分前から配布します。

お盆タイムスケジュール

8月15日(火) 9:30~21:00

| 時間 | スタジオ1 | スタジオ2 | オリジナルプログラム | プール |
|-------|---|-------|------------|--|
| 9:45 | おはようストレッチ | | | |
| 10:00 | 10:00~11:00 ★マット サイエンス60 (小林) 定員30名 | | | |
| 11:00 | | | | 11:15~12:00 ★リクエスト水泳 (長岡善) 定員15名 |
| 11:30 | 11:30~12:15 ★バレトン45 (小林) 定員30名 | | | |
| 12:00 | 特別コラボ | | | |
| 12:45 | 12:45~13:45 ファットバーン 夏のコラボエアロ60 (堀米・庄司) | | | |
| 14:00 | 14:15~15:00 ZUMBA45 (庄司) | | | |
| 15:30 | 15:30~16:15 ★OXIGENO45 (小原) 定員30名 | | | |
| 16:30 | 16:30~17:30 ★ベリー フィットネス60 (植松) | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | 閉館 21:00 | | | |

会員種別関係なく
ご利用いただけます!!!

★…定員制レッスンです。
チケットを15分前から配布します。