

# 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	<b>閉館 21:00</b>			

**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	<b>特別コラボ</b>			
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	<b>閉館 21:00</b>			

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。