

4/29 (土)

昭和の日 プログラムスケジュール

営業時間 10:00~20:00

	スタジオ		プール		
	A	B	25M	20M	
10:00					10:00
10:30	10:30~11:10 シンプルステップ40 安井	10:30~11:30 ボディケアストレッチ60 藤井		10:30~11:15 アクアサーキット45 越智	10:30
11:00					11:00
11:30	11:25~12:25 オリジナルステップ50 安井	11:45~12:05 お腹シェイプ			11:30
12:00					12:00
12:30		12:20~13:00 HOT フィールヨガ 村田 定員20名	12:15~13:15 マスターズ 練習会 有料 324円(税込)	3	12:30
13:00	12:40~13:10 フィットZERO 上嶋				13:00
13:30	13:30~14:20 シェイプパンプ50 村田	13:30~14:30 バレエエクササイズ 松尾	13:30~14:00 シュノーケリング 濱岡 定員5名	5	13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00	14:40~15:20 シンプルエアロ40 鈴木さ	14:45~15:35 ファイトアタックBEAT50 河原 定員16名		14:15~15:00 アクアビクス45 根上	15:00
15:30					15:30
16:00	15:40~16:40 コンビネーションアロ60 鈴木さ	15:50~16:20 筋膜ほぐし30 定員18名			16:00
16:30					16:30
17:00		17:00~19:00			17:00
17:30					17:30
18:00		卓球			18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30

【プログラムカテゴリー】

有酸素運動	リラクゼーション	ダンス
HOT	その他	イベント

📌 は初めての方でも安心してご参加頂けるクラスです。
HOTプログラムにご参加の際はタオル・飲み物をお持ちください

運動エリアは19:30までご利用いただけます。