

1/8 成人の日 (月) 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	10:20~11:20 お正月太り撃退!! ボディメイクトレーニング 岩見	10:30~11:20 ファイトアタックBEAT50 河原	10:10~11:10 ベビー スイミング スクール 4	10:30~11:00 アクアビクス30	10:30
11:00				韓	11:00
11:30			11:15~13:15 スイ ミング スク ール 4	11:15~11:45 アクアサーキット	11:30
12:00	11:35~12:25 コンビネーションステップ50 井上	11:40~12:30 HOTパワーヨガ 岩見		韓	12:00
12:30					12:30
13:00	12:40~13:40 オリジナルエアロ60 鈴木さ	12:55~13:45 HOTウェーブストレッチ50 成富			13:00
13:30			13:30~14:00 水中スタート習得 5		13:30
14:00			藤江		14:00
14:30	14:15~14:55 シェイプパンプ40 村田	14:05~15:05 シンプルエアロ50 +筋トレ10 藤井		14:15~14:45 アクアビクス30	14:30
15:00				宮本	15:00
15:30	15:10~16:10 ヨガ 金子	15:20~15:50 X-FIT 6PACK 小西	15:15~18:45 キ ッズ スイ ミン グ ス ク ール 2		15:30
16:00					16:00
16:30	16:15~18:45 キッズ 体育 スクール				16:30
17:00		17:00~19:00 卓球			17:00
17:30					17:30
18:00	【イベントプログラム】スタジオA ◆14:00~15:00 ボディメイクトレーニング60 全身の筋肉をバランス良くトレーニングし、メリハリボディをつくるプログラムです。 トレーニング時も正しい姿勢、動かし方をインストラクターが丁寧にレクチャーいたしますので、是非ご参加ください。			【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	18:00
18:30				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	18:30
19:00					19:00
19:30					19:30

※運動エリアは19:30まで