

6/13 (木)

	スタジオ		プール			
	A	B	25M	フリーコース	20M	
8:30		8:40~10:00				8:30
9:00	9:00~10:00	卓球				9:00
9:30	ヨガ 小川				9:30~10:00 アクアウォーク&ジョグ 越智	9:30
10:00					10:15~10:45 アクアピクス30 越智	10:00
10:30	10:30~11:20	10:20~10:50 ファンクショナルトレーニング30 佐藤				10:30
11:00	ファイトアタックBEAT50 河原	11:10~11:40 フレックスストレッチ30 佐藤 定員18名	11:00~11:30 シュノーケリング 渡邊	5 定員5名		11:00
11:30						11:30
12:00	11:45~12:35 シンプルステップ50 守屋					12:00
12:30						12:30
13:00	12:50~13:40 コンビネーションエアロ50 守屋	13:20~13:50 バランスボール 石本 定員14名				13:00
13:30						13:30
14:00	14:00~15:00	14:10~15:10 バレエエクササイズ 堀川	13:55~14:25 スイムアラカルト 羽鳥	5	14:30~15:00 アクアサーキット30 石本	14:00
14:30	ZUMBA® アサ					14:30
15:00						15:00
15:30	15:15~18:45		15:15~18:30			15:30
16:00	キッズ 体育 スクール		キッズ スイミング スクール	2		16:00
16:30		16:30~19:00			卓球	
17:00				1		17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00		HOT 20:00~21:00 HOTパワーヨガ 八巻	19:40~20:10 スイムトレーニング 担当者未定	5	20:15~20:45 X-FIT アクア 田邊	20:00
20:30	20:10~21:10 ZUMBA® 小林					20:30
21:00						21:00
21:30	21:20~21:50 ウェーブストレッチ30 八巻					21:30
22:00						22:00
22:30						22:30

**【ご利用いただける会員種別】
全会員種別ご利用いただけます。
※ミッドナイトモーニング除く**

開館8:30 閉館23:00 トレーニングエリアは22:30までのご利用となります。