

# 4/29 祝 日

## (土) プログラムスケジュール



営業時間 10:00~20:00

	マシンジム	スタジオ		プール		
		A	B	スクール	スイム・アクア	
10:00		定員32名				10:00
10:30		10:10 パワーヨガ 荒竹	定員20名 10:30 コアポール 八巻			10:30
11:00		定員38名				11:00
11:30		11:20 ファイティング (オリジナル) 大城	定員25名 11:25 フラエクササイズ (入門) 宮本			11:30
12:00						12:00
12:30		定員なし			定員18名	12:30
13:00		12:35 ZUMBA® 荒竹	定員なし 12:45 ジャズ ダンス 大城		12:35 ハイドロ トレーニング 八巻	13:00
13:30		定員なし				13:30
14:00		13:50 オリジナル エアロ 野村	14:00 ファースト ポジション 【有料】 大城			14:00
14:30		定員38名			14:35 マスターズ 練習会 【有料】	14:30
15:00		15:05 シンプルエアロ 40LOW 野村	定員10名			15:00
15:30			15:50 バランス30 八巻			15:30
16:00		定員23名				16:00
16:30		16:15 スムーズモーション 深瀬				16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00			卓球フリー			18:00
18:30						18:30
19:00						19:00

※ご利用可能会員種 : オールアクセス会員、レギュラー会員、  
 ホリデー会員、ファミリー会員、スチューデント会員  
 ※祝日の開館時間は 9:45 / 閉館時間は 20:00 です。