

# 5/4 祝日 (木) プログラムスケジュール

**営業時間 10:00~20:00**

	マシンジム	屋上	スタジオ		プール		
			A	B	スクール	スイム・アクア	
10:00			定員40名			定員なし	10:00
10:30			10:10 コンディショニングストレッチ 山仲	定員25名 10:30		10:10 アクア30 伊東	10:30
11:00			10:45 シンプルエアロ40LOW (定員38名) 山仲	パワーヨガ 岡島			11:00
11:30			定員38名				11:30
12:00			11:40 ラテンダンス 大城	定員28名 12:00 シンプルエアロ 50LOW 野村			12:00
12:30	祝日特別プログラム 場所:屋上 【有料/予約制】 詳細は別紙にて↓			定員28名			12:30
13:00			定員38名	13:00			13:00
13:30		青空ヨガ	13:10 ファイティング (オリジナル) 大城	オリジナルエアロ 野村			13:30
14:00						定員18名	14:00
14:30	スタート7		定員24名 14:30 クラシックパレエ 吉田	定員24名 14:25 ランハイリターンズ 八巻		14:10 ハイドロT30 韓	14:30
15:00						定員なし	15:00
15:30				定員30名 15:20 ヨガ 香藤		14:55 アクア30 韓	15:30
16:00							16:00
16:30			定員38名 16:25 コンビネーション エアロ50LOW 韓				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、デイトム会員  
 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。