

5/3 祝日 (水) 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					定員なし	10:00	
10:30			定員30名		10:10	ワンポイント基礎	10:30
11:00		定員38名	10:30		定員なし	10:50	11:00
11:30		11:00	ヨガ			トレーニングスイム	11:30
12:00		ZUMBA (R)	山仲				12:00
12:30		梶原					12:30
13:00		定員38名					13:00
13:30		12:30	定員23名				13:30
14:00		コンビネーション	12:45				14:00
14:30		エアロ60LOW	スムーズモーション				14:30
15:00		樋口	深瀬				15:00
15:30			定員28名				15:30
16:00		14:10	14:00				16:00
16:30		シェイプパンプ50	シンプルエアロ			定員なし	16:30
17:00		深瀬	50LOW			14:30	17:00
17:30			関			シェイプアップ	17:30
18:00						アクア	18:00
18:30						高橋(彩)/韓	18:30
19:00							19:00

高橋インストラクター、
韓インストラクターによる
スペシャルコラボレッスン

大城インストラクターによる
祝日特別プログラム
詳細は別紙にて
ご参照下さい。

※ご利用可能会員種: **フィットネス全会員種**ご利用頂けます。
※祝日の開館時間は9:45/閉館時間は20:00です。