

7/16 祝日 海の日 (月) レッスンスケジュール

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						10:00	
10:30		10:10-10:40 ポテイクアストレッチ 山仲 定員40名				10:30	
11:00		10:55-11:45 エアロ サーキット50 山仲 定員38名	10:50-11:30 スムースモーション 本田 定員23名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール	10:10-10:40 水士武気30	11:00	
11:30					入江 水中で行う格闘技。シンプルで エネルギー的な動きで、ストレ スを発散させましょう！	11:30	
12:00			11:55-12:25 The Beauty Project 二の腕シェイプ&バストアップ				12:00
12:30		12:10-13:10 ストリート ダンス 神谷	12:40-13:10 The Beauty Project ウエストシェイプ&ヒップアップ				12:30
13:00			萩原		12:55-13:25 ウェーブアクア 本田 定員28名	13:00	
13:30		13:30-14:30 コンビネーション エアロ60Low 野村 定員38名	13:30-14:10 マインドポテリセット 萩原		13:35-14:05 ワンポイントスイム基礎	13:30	
14:00					14:15-14:45 アクアサーキット30 本田	14:00	
14:30		14:45-15:45 シンプル エアロ50Low +筋トレ10 野村 定員38名	14:35-15:35 ヨガ 齊藤 定員30名	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール		14:30	
15:00			15:50~16:30 ステップZERO40 萩原 定員16名			15:00	
15:30		16:00-17:30 祝日特別有料プログラム ZUMBA®90 ~海の日Special~ 有料(定員38名) 梶原 荒竹				15:30	
16:00			17:30-18:30 フリー 卓球			16:00	
16:30						16:30	
17:00						17:00	
17:30						17:30	
18:00						18:00	
18:30						18:30	
19:00						19:00	
19:30						19:30	
20:00						20:00	

◇ご利用可能会員種別 : オールアクセス、レギュラー、ホリデー、ファミリー、テイクタイム、スチューデント会員

◇祝日の開館時間は『9:45』、施設ご利用は『10:00~』、閉館時間は『20:00』です。