

# 9/16 敬老の日 (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		
10:00					10:00
10:30		10:10-10:40 ポテイクアストレッチ 山仲 和巳 定員40名		10:10-10:40 アクア30 本田 綾香	3
11:00		10:55-11:45 エアロ サーキット50 山仲 和巳 定員38名	11:05-11:45 スムーズモーション 本田 綾香 定員23名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール	3
12:00					
12:30		12:15-13:05 シェイパンプ 谷岡 哲彦 定員20名	12:10-13:10 ストリート ダンス 神谷 愛子		
13:00				13:00-13:30 ワンポイント スイム基礎(クロール)	4
13:30		13:30-14:30 コンビネーション エアロ60Low 野村 かわり 定員38名	13:30-14:10 マインドポテリセット ~脳の休息~ 新井 恵子	13:55-14:25 アクアサーキット30 本田 綾香	3
14:00				14:40-15:10 アクアウォーク&ジョグ 本田 綾香	3
14:30		14:45-15:45 ポテイクトレイニング 野村 かわり 定員32名	14:35-15:35 ヨガ 斉藤 英華 定員30名	15:15-19:30 キッズ スイミング スクール	
15:00					
15:30					
16:00		16:10-17:10 ZUMBA®60 梶原 千寿子 定員38名	☆スポーツタイム☆ ポッチャ体験会 パラリビックの正式種目である、 「ポッチャ」を楽しんでみませんか。 ボールを投げるテイクニックや細やかな 戦略が求められる競技です。 ぜひ一度体験してみてください♪ 新井 恵子		2
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					4
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。

# 9/23 秋分の日 (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		
10:00					10:00
10:30				10:10-10:40 ポテイクアアクア 藤田 麻里	3
11:00			10:55-11:45 ファイトアタックBEAT 外園 優 定員28名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール	3
11:30		11:05-11:55 ポテイクア 藤田 麻里 定員38名			
12:00					
12:30		12:15-13:05 シェイパンプ 谷岡 哲彦 定員20名	12:10-13:10 ストリート ダンス 神谷 愛子		
13:00				13:00-13:30 Ai Chi (水中太極拳) 藤田 麻里	3
13:30		13:30-14:30 コンビネーション エアロ60Low 野村 かわり 定員38名	13:30-14:10 Laフットキュア 萩原 万里		
14:00				13:55-14:25 水士武気 入江 泰斗	3
14:30		14:45-15:45 ポテイクトレイニング 野村 かわり 定員32名	14:35-15:35 ヨガ 萩原 万里 定員30名	14:40-15:10 ワンポイント(クロール) スイム基礎	4
15:00				15:15-19:30 キッズ スイミング スクール	
15:30					
16:00		16:10-17:10 ZUMBA®60 梶原 千寿子 定員38名	☆スポーツタイム☆ ポッチャ体験会 パラリビックの正式種目である、 「ポッチャ」を楽しんでみませんか。 ボールを投げるテイクニックや細やかな 戦略が求められる競技です。 ぜひ一度体験してみてください♪ 萩原 万里		2
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					4
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。