

祝日プログラムスケジュール

平成22年3月22日(月)

営業時間 9:30~19:00 (トレーニング終了18:30)

ジム	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
10:00		10:00	
10:00 <small>整理券</small> サーキット トレーニング	10:15 B 岡島	アクティブヨーガ1 石川	10:15 水士武気 鈴木
10:30			
10:45 <small>整理券</small> リフレッシュボディ			
11:00		11:10 <small>整理券</small>	
	11:15 CL 岡島	ST1 栗原	11:30 スイミングスクール 初・中級 宇佐見
11:30			
	12:15 ダンス (ヒップポップ) 林		12:30 スイミングスクール 中・上級 宇佐見
12:00			
12:30			
13:00			
13:30		13:30 <small>整理券</small>	
13:30 初回説明会	13:45 シンプルWO2 城谷	ビートマッスル 阿比留	
14:00			
14:30			
14:40 <small>整理券</small> リフレッシュボディ	14:45 LOW 城谷		14:45 <small>整理券</small> クロールベーシック 池田
15:00		15:10 スタート 佐藤(友)	15:30 アクア45 月館
15:30			
16:00			
16:30	16:15 FB 佐藤(友)		16:30 スイム800 宇佐見
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			

※スイミングスクールは、スクール会員のみ参加できます。

※整理券のプログラムは、レッスン開始1時間前より受付を致します。

※都合により、内容・時間・担当者等が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。