

3月21日（水）春分の日 プログラムスケジュール

営業時間 10:00~20:00

	スタジオ		プール				
	A	B	25M	18M			
10:00					10:00		
10:30	10:30 (60分) オリジナルステップ60 岩下	10:30 (50分) シンプルエアロ40+筋トレ10 岡島		10:45 (45分) アクア45 真栄田	10:30		
11:00						11:00	
11:30					11:30		
12:00	12:00 (60分) パワーヨガ 白石 【定員42名】	11:45 (50分) Laフットキュア 石田 【定員20名】			12:00		
12:30					12:30		
13:00		12:50 (50分) シェイプパンプ 石田 【定員12名】		12:30 (30分) 背泳ぎ 山田 2コース オープン	13:00		
13:30					13:30		
14:00	13:30 (60分) ZUMBA 白石	14:00 (30分) みんなでストレッチ 横田		13:15 (30分) アクアダンス 山田	14:00		
14:30						14:30	
15:00	キッズ体育	15:00 (60分) ストリート ダンス 岩田	花見もいいけど、 ハードなトレーニングで 気分爽快！！ 二人のコント？ 掛け合いはここだけ！！ 高橋&韓のコラボレッスンを お楽しみに！！	14:30 (45分) スペシャル スプリングスプラッシュ 高橋・韓	15:00		
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00	ジュニア ダンス	ジュニア ダンス	スイミング スクール	15:45 (45分) AC45 高橋 【定員20名】	17:00		
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:30					19:30		

- 1、各プログラムは予告なしに代行インストラクターになる場合がございます。予めご了承ください。
- 2、定員制のレッスンは、レセプションカウンターにて30分前からの予約となります。
- 3、特別営業日は**全会員種別の方が施設利用可能**となります。