

# 8月1日(水) 振替営業日 プログラムスケジュール

営業時間 9:00~23:00

	スタジオ		プール		
	A	B	25M	18M	
9:00					9:00
9:30	9:30(50分) コンビネーションエアロ50 岡島	9:30(60分) 太極拳 堀江 【定員20名】		9:30(30分) ウォーク&ジョグ 越智	9:30
10:00					10:00
10:30	9:30(40分) バレトン 岡島	14:45(40分) ステップZERO 高橋 【定員16名】		10:15(45分) アクア45 越智	10:30
11:00					11:00
11:30					11:30
12:00	9:30(40分) シンプルエアロLow40 中島	12:15(30分) スタイリッシュパンプ 石田 【定員12名】		12:15(30分) HW 田中と 【定員16名】	12:00
12:30					12:30
13:00	13:00(60分) オリジナルエアロ 中島	13:20(50分) Laフットキュア 石田 【定員20名】		13:00(30分) AC30 田中と	13:00
13:30					13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00	14:45(50分) コンビネーションステップ50 稲田	14:55(50分) ピラティスヨガ 田中と 【定員42名】		14:30(45分) アクア45(リング) 高橋	15:00
15:30					15:30
16:00	16:00(60分) 骨盤調整 稲田 【定員42名】	16:15(50分) シンプルエアロLow40+筋トレ10 岩見		16:30(45分) アクア45 森	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(60分) ZUMBA 白石	19:20(60分) ポティーメイクトレーニング 岩見 【定員20名】		19:30(30分) アクアダンス 横川	19:30
20:00					20:00
20:30		20:35(50分) コンビネーションエアロ50 岩見		20:15(30分) X-FIT AQUA 横川	20:30
21:00	20:50(60分) パワーヨガ 白石				21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
22:30					22:30

- 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、19:30以降のアクアビクスの参加者人数が30名以上の場合、全コース【18Mプール】を使用させていただきます。予めご了承ください。
- 4、振替営業日は**全会員種別の方が施設利用可能**となります。