

9月22日（火） 秋分の日 プログラムスケジュール

営業時間 10:00~19:00

	スタジオ		プール			
	A	B	25M	18M		
10:00			スイミングスクール		10:00	
10:30	10:30(30分) シンプルステップ 阿部(采) 【定員30名】			オ2 コース オープン	10:30(45分) AC45 田中(智)	10:30
11:00						11:00
11:30		11:15(30分) パワーヨガ 関 【定員18名】				11:30
12:00						12:00
12:30	12:15(30分) ZUMBA® 白石 【定員30名】	12:30(30分) ファイトアタックBEAT 真栄田 【定員16名】		オ1 コース オープン	12:30(30分) アクア30 花井	12:30
13:00						13:00
13:30		13:30(30分) スマールボールFUN 田中(智) 【定員16名】		ス イ ミ ン グ ス ク ー ル		13:30
14:00	13:45(30分) コンビネーションエアロ 中島 【定員30名】					
14:30		14:30(30分) ヨガ 井上 【定員18名】			14:20(45分) アクア45 越智	14:30
15:00					15:00	
15:30	15:20(30分) 骨盤エクササイズ 堀江 【定員30名】		ス イ ミ ン グ ス ク ー ル		15:30	
16:00						16:00
16:30		キッズダンス スクール			16:15(45分) アクア45 加藤 【定員20名】	16:30
17:00					2 コース オープン	17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						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、旧デイトム会員(火~土利用の方)・デイトム(月~金)・ナイト会員の方は3,300円(時間外利用料)でご利用いただけます。