

1 1 / 3 (水・祝)							
文化の日 プログラムスケジュール							
	多目的フロア	スタジオ A	スタジオ B	プール	プール	アクア	
30							30
45							45
10:00							10:00
15			10:15～11:15				15
30		10:25～11:10	ピラティス				30
45		ミドルエア045	(前田)				45
11:00		⑰(田澤)	③				11:00
15							15
30		11:30～12:15	11:35～12:15				30
45		バレトン ⑳	ミドルSTEP40	12:00～12:30			45
12:00		(前田)	⑬(田澤)	スイムレッスン			12:00
15				(鹿島)			15
30		本日限定♪ いつもより10分長いです！					30
45							45
13:00		13:05～13:45					13:00
15	本日限定♪ いつもより10分 長いです！	シンプルエア040	13:10～13:40				15
30		⑰(NOYURI)	イージーシェイプ ⑰				30
45			(中島)				45
14:00		14:05～14:45					14:00
15		オリジナル	やさしい筋トレの クラスです♪				15
30		ダンス40 ⑰				14:30～15:00	30
45		(NOYURI)				ビューティーウォーク	45
15:00						(渡辺)	15:00
15		15:10～15:55				15:15～15:45	15
30		ヨガ45 ㉑				アクアダンス	30
45		(中嶋)		16:00～16:30		(渡辺)	45
16:00				スイムレッスン			16:00
15		16:15～16:45		(鹿島)			15
30		B.B.W ⑰					30
45		(渡辺)					45
17:00		17:05～17:50					17:00
15		コアコントロール					15
30		㉑(渡辺)					30
45							45
18:00		18:10～18:40					18:00
15		Poleからだリセット	1日の最後に 身体をスッキリ させませんか？				15
30		㉑(布施)					30
45							45
19:00							19:00
15							15

★営業時間…9:30～20:00 アスレ・プール利用時間…9:30～19:30

③

 はアスレ登録制有料プログラムとなります。