

1 2 / 2 8 (日)							
年末プログラムスケジュール (営業時間10:00～19:00)							
	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	
10:00							10:00
15							15
30							30
45		10:45～11:30 スタートSTEP45 ㊹(秋谷)					45
11:00							11:00
15							15
30							30
45							45
12:00		12:00～12:45 スタートエアロ45 ㊹(秋谷)	12:15～13:00 腰痛予防体操 ㊹(関川)				12:00
15							15
30							30
45							45
13:00		13:00～13:45 美bodyメソッド ㊹(川勝)					13:00
15							15
30							30
45							45
14:00		14:05～14:50 セルフ骨格調整 ㊹(nao)	14:00～15:00 アンチエイジング (川勝) ㊹			14:00～14:30 アクアダンス (荒川)	14:00
15							15
30						14:45～15:15 アクアコンディショニング (荒川)	30
45							45
15:00		15:10～15:55 ミドルエアロ45 ㊹(畑川)		15:30～16:00 スイムレッスン →(長谷川)			15:00
15							15
30							30
45							45
16:00		16:15～17:00 スマッシュ ボクシング 45 ㊹(KENTA)	16:00～16:45 ピラティス45 ㊹(中嶋)	16:05～16:25 ♪プライベート (長谷川)			16:00
15							15
30							30
45							45
17:00		17:15～18:00 ヨガ45 ㊹(rika)					17:00
15							15
30							30
45							45
18:00							18:00
15							15

★営業時間…10:00～19:00    7スレ利用時間…10:00～18:30  
 ナイト・エブリナイト・イブニング会員の方は16:00～のご利用となります。