

12/28 (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 15 30 45	10:45~11:30 スタートSTEP45 ②〇(秋谷)						10:00 15 30 45
11:00 15 30 45							11:00 15 30 45
12:00 15 30 45		12:00~12:45 スタートエアロ45 ②〇(秋谷)	12:15~13:00 腰痛予防体操 ①〇(関川)				12:00 15 30 45
13:00 15 30 45		13:00~13:45 美bodyメソッド ②〇(川勝)					13:00 15 30 45
14:00 15 30 45	14:05~14:50 セルフ骨格調整 ②〇(nao)	14:00~15:00 アンチエイジング (川勝) ③〇				14:00~14:30 アクアダンス (荒川) 14:45~15:15 アクアコンテイショニング	14:00 15 30 45
15:00 15 30 45		15:10~15:55 ミドルエアロ45 ②〇(畠川)		15:30~16:00 スイムレッスン	→(長谷川)	(荒川)	15:00 15 30 45
16:00 15 30 45		16:15~17:00 スマッシュ ホクシング 45	16:00~16:45 ピラティス45 ①〇(中嶋)	16:05~16:25 ♪プライベート (長谷川)			16:00 15 30 45
17:00 15 30 45		②〇(KENTA) 17:15~18:00 ヨガ45 ②〇(mika)					17:00 15 30 45
18:00 15							18:00 15

★営業時間…10:00~19:00 アスレ利用時間…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。