

1 / 3 (土)							
年始プログラムスケジュール (営業時間12:00~19:00)							
	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	
12:00							12:00
15							15
30		12:30~13:15					30
45		リンパストレッチ					45
		②⑥(畑川)					
13:00							13:00
15							15
30		13:30~14:15	13:30~14:30				30
45		ベーシックエアロ	コアコントロール				45
		②④(畑川)	(渡辺)				
14:00			③			14:00~14:30	14:00
15						シェイプアクア	15
30						(浅井)	30
45		14:45~15:30	14:45~15:30				45
		Flow exercise	Jazz hip hop			15:00~16:00	15:00
15:00		②⑥(渡辺)	⑱(moana)			♪ハイドロ	15
15						トーン60	30
30		15:45~16:30				(浅井)	45
45		N.Y.Style Yoga					
		②⑥(nao)					16:00
16:00							15
15							30
30		16:45~17:30					45
45		セルフ骨格調整					
		②⑥(nao)					17:00
17:00							15
15							30
30							45
45							
18:00							18:00
15							15

★営業時間…12:00~19:00 アスレ・プール利用時間…12:00~18:30