



# 11月3日(火)文化の日

	スタジオ		プール					プール	
	A	B	25m					20m	
10:00			1	2	3	4	5	1	2
10:30	10:30	10:30	10:30						
11:00	ストレッチポール 45 大貫 知穂	ボディバランス30 バーチャル	初級 山田					11:00	
11:30	11:40	11:20	11:30					月替 45 田代	
12:00	ピラティス 45 大貫 知穂	12:10	上級 鈴木						
12:30	12:50	ボディコンバット30 バーチャル						12:30	
13:00	ヨガ 45 小林 理恵	13:00	13:15					水中運動 45 吉川	
13:30	13:55	シバム30 バーチャル	初中級 西村						
14:00	エアロビクス初級 45 中島 まゆみ	13:50							
14:30	14:40	ボディコンバット30 バーチャル	14:45						
15:00	15:05	CXWORX15 バーチャル	キッズスイミング						
15:30	シバム 45 田野倉 理菜	15:15							
16:00	16:10								
16:30	ボディステップ30 原田 瞭								
17:00	17:15	キッズスポーツスクール							
17:30	ボディパンプ 45 原田 瞭								
18:00									
18:30									
19:00	※施設利用終了								

※営業時間は10:00~19:00となります(施設利用は18:30までとなります)

※全クラスにつきましてレッスン開始の30分前から整理券を3階マシンジムカウンターにて配布致します  
※定員人数Aスタジオ30名 Bスタジオ20名(レズミルズバーチャルは整理券配布はありません。途中入退場可。)

