

10月22日(火) 短縮営業日



	スタジオ		プール					プール	
	A	B	25m					20m	
			1	2	3	4	5	1	2
10:00									
10:30	10:30				10:20				
11:00	エアロビクス初級 60 中島(ま)	ストレッチポール 45 大貫	モ ビ 木 ハ ン		月替 40 田代		11:00		
11:30			初級	中級	上級				
12:00	11:45	11:40	山田	田代	谷本				
12:30	ベーシックヨガ 60 小林	ピラティス 60 大貫							
13:00	13:00	12:55			12:15				
13:30	ボディステップ 60 柳田	HIPHOP 60 澤本	初中級		水中運動 45 吉川				
14:00			西村		13:15				
14:30	14:15				アクア 45 湯山				
15:00	ボディパンプ 60 村松 & 田畑								
15:30	15:35	15:20							
16:00	LES MILLS TONE 45 柳田 & 佐藤	エアロビクス初中級 60 吉田(由)							
16:30	16:40								
17:00	ZUMBA 60 吉田(由)								
17:30									
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)

※定員のクラスにつきましてはレッスン開始の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いたします