

● 11月4日(月・振替休日) タイムスケジュール

※営業時間／10:00～20:00(最終チェックイン19:00)

TIME	スタジオ1	スタジオ2	プール(第1プール)	TIME
9:30				9:30
10:00				10:00
:30				:30
11:00	10:30～11:00 ホディバランス30※FX(大橋)	10:30～11:15 かんたんエアロ (生田)	ベビー	11:00
:30				:30
12:00	11:30～12:00 ストレッチ(出海)	11:45～12:45 PHIピラティス (大橋)	J	12:00
:30				:30
13:00	12:15～13:00 バーベルマスター45 (出海)		12:15～12:45 アクアビクス(生田)	13:00
:30			有料	:30
14:00	13:10～14:10 ポノヨガ (阿部佐)	13:15～14:00 チャレンジエアロ (中村)	13:00～14:00 2ヶ月短期教室 クロール・背泳ぎ(高岡) バタフライ・平泳ぎ(篠崎)	14:00
:30				:30
15:00	14:30～15:00 はじめてエアロ(生田)	14:15～15:00 オリジナルラテン (三宗)	14:15～14:45 中級クロール(篠崎)	15:00
:30				:30
16:00	15:15～16:15 ボールピラティス (梶原)	15:00～19:00 こども 体育スクール	15:00～18:30 子どもスクールのため 第1プールのご利用は できません ※第2プールをご利用 下さい	16:00
:30				:30
17:00	16:30～17:30 バレエ (親松)			17:00
:30				:30
18:00				18:00
:30				:30
19:00			18:30～19:30 ☆選手・育成コース☆ 1～3コースのみ使用します	19:00
:30				:30
20:00				20:00