

●12月22日(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			9:30～13:00 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	9:30
10:00				10:00
10:30	10:15～10:35 コンバット チャレンジ			10:30
11:00	スペシャル イベント 11:00～12:00 ボディコンバット <small>☀️予約・定員制のレッスンとなります</small>	11:00～11:45 ジャズファンク (丸山)		11:00
12:00		12:00～13:00 ZUMBA (野村)		12:00
12:30	12:30～13:00 バランス チャレンジ			12:30
13:00	スペシャル イベント		13:00～13:30 初級クロール(筒井)	13:00
13:30	13:20～14:20 ボディバランス <small>☀️予約・定員制のレッスンとなります</small>	13:15～14:15 脂肪燃焼エアロ (中村)	13:40～14:10 水泳トレーニング (easy高岡・hard筒井)	13:30
14:00			14:20～14:50 中級4泳法(クロール)(高岡)	14:00
14:30		14:30～15:30 ヨガ (杉山)		14:30
15:00	14:50～15:20 パンプ チャレンジ		15:15～15:45 水中運動(大橋)	15:00
15:30	スペシャル イベント			15:30
16:00	15:40～16:40 ボディパンプ <small>☀️予約・定員制のレッスンとなります</small>	16:00～17:00 ステップアップフラ (狩郷)	16:00～16:30 スプリントスイム(高岡)	16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30	17:10～17:40 アタック チャレンジ			17:30
18:00	スペシャル イベント 18:00～19:00 ボディアタック <small>☀️予約・定員制のレッスンとなります</small>			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00