

●11月23日(日・感謝祭)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		子供スクールイベント	子供スクールイベント 第1プールのご利用はできません ※第2プールをご利用ください	10:00
:30	10:30～10:50 おはようストレッチ			:30
11:00	11:00～11:30 スリムスリム全身(西尾)			11:00
:30				:30
12:00	11:45～12:15 ホデイバランス30(大橋・杉野)	11:45～12:45 Don't think☆Feel ～カラダで感じるダンス～ (Ryoko)	11:45～12:30 5～7コース利用可	12:00
:30	12:30～13:00 ホデイステップ30(杉野・西尾)			:30
13:00			全コース利用可	13:00
:30	13:15～13:45 ホディアタック30(岡本和・杉野)	13:15～13:35 なくなれ腰痛(大橋)		:30
14:00	14:00～14:30 ホデイパンプ30(岡本和・廣田)	13:45～14:05 ストレッチホール(西尾)	子供スクールイベント 3～7コース利用可	14:00
:30				:30
15:00	14:45～15:15 ナツメロピクス(杉野)	14:30～15:30 ヨガ (杉山)		15:00
:30	15:30～16:00 ホデイコンバット30(廣田・出海)		15:00～15:30 スイミングワンポイントアドバイス (ココナツ会員様も参加できます)	:30
16:00		15:45～16:30 ストリートジャズ (CANA)		16:00
:30	16:15～16:45 スタイルアップ(大橋・一木)		:30	
17:00				17:00
:30				:30
18:00				18:00
:30				:30
19:00				19:00
:30				:30
20:00				20:00