

# ●11月24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
10:30	10:15～11:00 かんたんエアロ (生田)	10:15～11:00 ハタヨガ (藤田)	ベビー	10:30
11:00				11:00
11:30	11:10～11:40 ボディステップ30(杉野)	11:15～11:45 ストレッチ(廣田)	J	11:30
12:00				12:00
12:30	12:00～12:45 バーベルマスター45 (一木)	12:00～13:00 リトモス (杉野)	12:15～12:45 アクアビクス(生田)	12:30
13:00				13:00
13:30	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)	13:10～13:40 13:10～水中ラジオ体操 13:20～水中運動(一木)	13:30
14:00			13:50～14:20 初級クロール(高岡)	14:00
14:30	14:30～15:00 はじめてエアロ(松本)	14:15～14:35 とんでけ肩こり(廣田)		14:30
15:00		14:40～15:00 ストレッチポール(廣田)	14:30～15:00 ワンポイントスイム(高岡)	15:00
15:30	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	15:30
16:00				16:00
16:30	16:30～17:30 バレエ (親松)			16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30			18:30～19:30 ☆選手・育成コース☆ 1～3コースのみ使用します	18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00