

# ●12月28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	スペシャル イベント 10:30～11:30 ボディステップ ☆予約・定員制のレッスンとなります			10:30	
11:00		11:00～11:45 ジャズファンク (丸山)		11:00	
11:30				11:30	
12:00	スペシャル イベント 12:00～13:00 ボディバランス ☆予約・定員制のレッスンとなります	12:00～13:00 ZUMBA (野村)		12:00	
12:30				12:30	
13:00		13:10～13:30 なくなれ腰痛(西尾)		13:00～13:30 初級2泳法(筒井)	13:00
13:30	スペシャル イベント 13:30～14:30 ボディアタック ☆予約・定員制のレッスンとなります	13:40～14:00 ストレッチポール(西尾)		13:40～14:10 水泳トレーニング (筒井・一木)	13:30
14:00				14:00	
14:30		14:30～15:30 ヨガ (杉山)	14:20～14:50 アクアビクス(一木)	14:30	
15:00	スペシャル イベント 15:00～16:00 ボディコンバット ☆予約・定員制のレッスンとなります		15:00～15:30 水中運動(大橋)	15:00	
15:30			15:30		
16:00	スペシャル イベント 16:30～17:30 ボディパンプ ☆予約・定員制のレッスンとなります	15:45～16:30 ストリートジャズ (CANA)	15:45～16:45 ロングパドルスイム (筒井)	16:00	
16:30			16:30		
17:00			17:00		
17:30			17:30		
18:00			18:00		
18:30			18:30		
19:00			19:00		
19:30			19:30		
20:00			20:00		