

●3月29日(日) 会員様感謝の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	10:30～10:50 おはようストレッチ		●子どもスクール休講のため 第1プールのご利用ができません。	:30
11:00	11:00～12:00 ボディバランス (大橋)	11:00～11:45 ジャズファンク (MOGA・丸山)		11:00
:30				:30
12:00		12:00～13:00 ZUMBA (野村)		12:00
:30	12:15～12:45 スリムスリム全身(西尾)			:30
13:00			13:00～13:30 初級2泳法(筒井)	13:00
:30	13:15～14:15 PHIピラティス (生田)	13:20～13:40 なくなれ腰痛(大橋)		:30
14:00		13:50～14:10 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)	14:00
:30	14:30～15:30 ボディパンプ (岡本和)	14:30～15:30 ヨガ (杉山)	14:20～14:50 アクアビクス(廣田)	:30
15:00			15:00～15:30 水中運動(大橋)	15:00
:30				:30
16:00	15:45～16:30 ボディコンバット45 (廣田)	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
:30				:30
17:00	17:00～18:00 ボディアタック (岡本和)	16:45～17:15 スタイルアップ(大橋)		17:00
:30				:30
18:00				18:00
:30				:30
19:00				19:00
:30				:30
20:00				20:00