

# 12月23日(土・祝)プログラム

	Aスタ	Bスタ	岩盤	プール
10:00				
10:30	<b>時間変更</b>	10:15~10:30 JOYBEAT	<b>有料登録</b>	
11:00	10:35~11:20 エアロシェイプ 武市夏織	10:40~11:30 フリー	10:30~11:15 ホットシェイプ トレーニング 磯田香恵	10:30~11:50 Jr.スイミング開放
11:30	<b>完全予約制</b>			(※遊泳コースを制限 させていただきます)
12:00	11:30~13:00 ZUMBAイベント 野村純子 他2名	11:40~12:10 JOYBEAT	11:25~13:15 フリー岩盤浴	12:00~13:00 ベビースイミング開放
12:30				(※遊泳コースを制限 させていただきます)
13:00		12:20~13:50 フリー		
13:30			<b>有料登録</b>	<b>土・ラストステツ</b>
14:00			13:30~14:15 週末リフレッシュヨガ JONA	13:30~14:30 アクア祭り 磯田香恵
14:30	14:00~14:45 ハタヨガ1 MIKI	14:00~14:30 JOYBEAT		
15:00			14:25~15:30 フリー岩盤浴	
15:30	15:00~15:30 美・エクササイズ 西村智美	14:40~16:30 Jr.X'mas会		
16:00	15:40~16:40 ジャズダンス 西村智美		<b>予約</b> 15:45~16:05 ホットリラクゼーション	
16:30			<b>予約</b> 16:15~17:00 女性のためのヨガ MIKI	
17:00		16:40~18:00 卓球		
17:30				
18:00			17:15~19:30 フリー岩盤浴	
18:30		18:20~18:50 JOYBEAT		
19:00	18:30~19:30 背骨コンディショニング 高木かおり			
19:30		18:55~19:25 JOYBEAT		

※本日は会員種別の制限ございません。  
 ビジター利用のみ1080円フロントにてお支払いください。  
 (ZUMBAでお支払いされている方は不要です。)