

10月9日(月・祝)プログラム

	Aスタ	Bスタ	岩盤	プール
10:00				
10:30	10:15~11:00 ベーシックヨガ 齋藤直美	10:30~11:00 JOYBEAT	10:10~11:45 フリー岩盤浴	
11:00				
11:30	11:15~11:45 ピラティス 中本由里	11:10~11:55 エンジョイ漫談ピクス 今田夕子		
12:00			予約	
12:30	12:00~12:45 ベーシックエアロ 小林基	12:15~13:05 フリー	12:00~12:30 ホットヨガ 中本由里	12:10~12:40 アクアエクササイズ 菊地悦子
13:00				
13:30	予約			12:50~13:20 初級クロール
14:00	13:10~13:55 トランポリン レクササイズ 菊地悦子	13:15~13:45 JOYBEAT	12:40~14:55 フリー岩盤浴	
14:30	14:10~14:55 ZUMBA45 平岡由起子	14:15~14:45 JOYBEAT		
15:00				
15:30	15:10~15:55 ベーシックエアロ 松田茂樹	14:55~16:10 卓球	予約	
16:00			15:10~15:55 HOTピラティス 中本由里	
16:30			予約	
17:00		16:20~16:50 JOYBEAT	16:05~16:50 ホットヨガ 松田茂樹	15:15~19:00 Jr. スクール スイミング
17:30		17:10~17:40 JOYBEAT		
18:00			17:00~19:30 フリー岩盤浴	
18:30	18:00~19:00 姿勢改善ピラティス 松山夏菜	17:50~19:20 卓球		
19:00				
19:30				

※時間外利用は540円(税込)、一般利用は1080円(税込)
フロントにてお支払いのうえ、ご参加ください。