

7月20日(月)海の日スケジュール

| | Basic Studio | Trinity Studio | Hot Studio | 20mプール | |
|-------|--|---|---------------------------------|--|-------|
| 10:00 | | | | | 10:00 |
| 10:30 | 📖 ベーシックエアロ 10:30~11:15 管 麻衣 | ダンススクール JAZZ FUNK 10:30~11:45 2shiFt | 📖 ホットヨガ 10:45~11:15 AYAKO | 📖 水中ウォーキング 10:20~10:50 安田 樹里 | 10:30 |
| 11:00 | | | | 📖 アクア 11:00~11:30 安田 樹里 | 11:00 |
| 11:30 | 📖 リラックスヨガ 11:30~12:15 IZUMI | | 📖 ホットヨガ 11:30~12:00 AYAKO | | 11:30 |
| 12:00 | | ¥ UBOUND 12:05~13:05 KEI&平野彩織 | | | 12:00 |
| 12:30 | チャレンジエアロ 12:30~13:15 ななみ | | | 成人 スイミングスクール 中級 12:20~13:20 津幡 祐二 | 12:30 |
| 13:00 | | ¥ | | | 13:00 |
| 13:30 | 📖 ヨガ ~ヨガと呼吸でより良く生きる~ 13:30~14:15 大里 朋未 | メイキング美姿勢 13:25~14:10 佐藤 桂 | | 成人 スイミングスクール 中級② 13:30~14:30 津幡 祐二 | 13:30 |
| 14:00 | | | 📖 ホットヨガ 14:00~14:30 武田 知子 | | 14:00 |
| 14:30 | | 📖 ジャイロキネシス 14:30~15:15 柴田 奈美 | | | 14:30 |
| 15:00 | 📖 ストレッチ 14:45~15:15 野中 ゆかり | | ホットヨガ 14:45~15:30 武田 知子 | | 15:00 |
| 15:30 | 📖 ジャズ 15:30~16:15 野中 ゆかり | 📖 ピラティス 15:30~16:15 柴田 奈美 | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | 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 | <p>●有料イベントレッスンのご予約や詳細は別紙にてご確認をお願いいたします。</p> <p>●レッスンのご予約は、2週間前の各レッスン終了予定時刻の10分後~リザーブにてご予約いただけます。</p> <p>●デイトム、アフタヌーン、イブニング会員様ご利用の場合、『時間外利用料1,650(税込)/日』が必要です。</p> <p>●プールエリアは18:30までご利用可能です。</p> <p>●祝日の為、3F女性専用フリーウェイトエリアの開放はございません。</p> <p>●インストラクターの都合により変更になる場合がございますので予めご了承ください。</p> | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | 19:30 |
| 20:30 | | | | | 19:30 |
| 21:00 | | | | | 19:30 |
| 21:30 | | | | | 19:30 |
| 22:00 | | | | | 22:00 |
| 23:00 | Basic Studio | Trinity Studio | Hot Studio | 20mプール | 23:00 |

レッスン代行情報
こちらの二次元コードを読み込み
ご確認ください。

