

7月20日(月) 祝日スケジュール

有料スクール キッズスクール

初心者におすすめ

月曜日 MON

月曜日 MON					
10:00	スタジオ	バイクスタジオ	ホットヨガ	プール	9:00
10:30					10:30
11:00	リラックスヨガ 10:30~11:15 桜井 美恵				11:00
11:30					11:30
12:00	ベーシックエアロ 11:40~12:10 吉村 有理菜		HOT骨盤ヨガ 11:35~12:35 桜井 美恵		12:00
12:30					12:30
13:00	ピラティス 12:30~13:15 吉村 有理菜	RPM 12:30~13:00 松井 佳緒里			13:00
13:30					13:30
14:00	Group Centergy 13:35~14:05 松井 佳緒里			プールビギナー 13:25~13:55 川村 利恵	14:00
14:30				初級スイミング 14:00~15:00 川村 利恵	14:30
15:00	Group Power 14:25~15:10 多胡 太陽				15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30				ジュニアスイミング 15:10~18:40	16:30
17:00				時間帯によって 使用レーンが異なります。 詳しくはプールコース表を ご確認ください。	17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
チェックアウトは20:00までをお願いします。					
	スタジオ	Rスタジオ	ホットヨガ	プール	