

8月11日(火・祝) レッスンスケジュール

8月11日(火・祝) 10:00~19:00			
	スタジオ1	スタジオ2	プール2F
10:00			
15			
30	バレエ 10:25~10:55 杉浦大樹		
45			
11:00			
15	バレエ 11:10~11:40 杉浦大樹	Group Power 11:00~11:30 渡邊聡海	
30			
45			
12:00			
15	Group Fight 12:00~12:30 渡邊聡海	ピラティス 11:55~12:40 西沢実佳	
30			
45			
13:00			
15	Group Blast 12:55~13:40 小川弘之	骨盤スリム 13:00~13:45 のりこ	
30			
45			
14:00			
15	UBOUND 14:00~14:30 小川弘之	イーリーステップ 14:05~14:35 やまたつ	水中ウォーキング 14:15~14:45 浜田ヒロユキ
30			
45			
15:00			
15		レギュラーエアロ 14:55~15:40 やまたつ	アクア 14:50~15:20 浜田ヒロユキ
30			
45			
16:00			
15		Group Power 16:00~16:45 會田真斗	
30			
45			
17:00			
15		Group Fight 17:05~17:50 會田真斗	
30			
45			
18:00			
15			
30			
45			

8月11日(火・祝) 25mプール コース表示					
道路側	1	2	3	4	線路側
10:00	ゆっくり	はやく	はやく	ゆっくり	あるく
15					
30					
45					
11:00					
15					
30					
45					
12:00					
15					
30					
45					
13:00					
15					
30					
45					
14:00					
15					
30					
45					
15:00					
15					
30					
45					
16:00					
15					
30					
45					
17:00					
15					
30					
45					
18:00					
15					

営業時間 10:00~19:00

祝日にご利用いただけない会員種別の方は、時間外利用料(1,650円)を頂戴致します。