

8月11日山の日スケジュール

	スタジオ1	スタジオ 2	プール		
10:00				10:00	
15				15	
30				30	
45				45	
11:00		ヨガ 10:45～11:30 西山奈美子		11:00	
15				15	
30				30	
45				45	
12:00	シェイプエアロ 11:50～12:20 西山奈美子	リラックスヨガ 11:50～12:35 安斉奈緒美		12:00	
15				15	
30				30	
45				45	
13:00	Essential Pilates 12:55～13:40 安斉奈緒美	フラダンス 12:50～13:35 田辺万由子		13:00	
15				15	
30				30	
45				45	
14:00	フラダンス 有料レッスン 14:00～15:00 田辺万由子	ストレッチ 13:55～14:25 亀井今日子	水中ウォーキング 14:05～14:35 町田裕美子	14:00	
15				15	
30				30	
45				45	
15:00		バレエ 14:40～15:25 亀井今日子	アクア 14:45～15:15 町田裕美子	15:00	
15				15	
30				30	
45				45	
16:00					16:00
15		Group Power 16:15～17:00 山本哲平	ジュニア スイミング 15:15～19:15	15	
30				30	
45				45	
17:00				17:00	
15				15	
30	UBOUND 17:20～17:50 山本哲平	30			
45		45			
18:00					18:00
15					15
30					30
45					45
	チェックアウト時間 19：00				