

9月21日(月)敬老の日スケジュール

	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 麻以	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					12:00
12:30	 ZUMBA 12:30～13:15 納多 浩子	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 齋藤 美紀	12:30
13:00					13:00
13:30	 ヨガ 13:30～14:15 大里 朋未	 HEAT-HIT 13:30～13:45		成人 スイミングスクール 中級② 13:30～14:30 齋藤 美紀	13:30
14:00		 お腹シェイプ 13:55～14:10	 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				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。 	17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30	●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。				19:30
20:00					20:00
20:30	●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。				20:30
21:00	●プールエリアは18:30までご利用可能です。				21:00
21:30	●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。				21:30
22:00	●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。 レッスン代行情報は二次元コードを読み込んでご確認ください。				22:00
23:00	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	23:00