

9月21日(月)敬老の日レッスンスケジュール

有料スクール

イベントレッスン

初心者におすすめ

中級者におすすめ

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	岩盤スタジオ	
10:00		有料¥1,100 【有料】 RITMOS 10:15～11:15 右田かおり&村山綾乃				10:00
10:30	チャレンジエアロ 10:15～11:00 AKKO		ヨガ 10:20～11:05 MARI	ジュニアスクール スイミング 10:10～11:00		10:30
11:00					ホットヨガ 10:30～11:15 関依子	11:00
11:30	ピラティス 11:20～12:05 畑麻優子	ZUMBA 11:30～12:15 Asaha	GroupCentergy 11:20～11:50 高橋智代			11:30
12:00					ホット リラックスヨガ 11:30～12:15 関依子	12:00
12:30	バレトン 12:20～13:05 Non	GroupFight 12:30～13:15 山田亮次	リラックスヨガ 12:05～12:50 鈴木映子	プールビギナー 12:00～12:30 松本恵子		12:30
13:00				スイム多種目 12:35～13:05 松本恵子	ホット ヨガ 12:30～13:15 浦田めぐみ	13:00
13:30	ベーシックエアロ 13:20～14:05 管麻以	フリースタイル ダンス 13:35～14:20 満喜	ヨガ 13:05～13:50 鈴木映子	スイミングスクール 13:10～14:10 松本恵子		13:30
14:00						14:00
14:30	ベリーダンス 14:25～15:10 菜津子	フリースタイル ダンス スクール 14:40～15:40 満喜	UBOUND 14:10～14:40 神倉茂樹	アクア 14:15～15:00 管麻以		14:30
15:00			GroupCentergy 15:00～15:45 高橋智代			15:00
15:30	ベーシックエアロ 15:25～16:10 古川浩史					15:30
16:00			エッセンシャル ピラティス 16:00～16:45 村井さちこ			16:00
16:30		ジュニアスクール バレエ 16:20～18:45		ジュニアスクール スイミング 15:30～18:30		16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30	※祝日は19：00閉館です。19：00迄のチェックアウトをお願いいたします。					18:30

岩盤浴
利用可能時間
13:30～19:00