

10月12日(月)スポーツの日スケジュール

	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	
10:00					10:00
10:30	ダンベル・ミニボールなどを使いながら、やさしい筋力トレーニングを行います。  トータルシェイプ 10:30～11:15 三富 三紀	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	 やさしいヨガ 11:30～12:15 IZUMI		 ホットヨガ 11:30～12:00 AYAKO		11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00	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	13:00
13:30	 呼吸とともに動くヨガ 13:30～14:15 大里 朋未	 Group Fight 13:30～14:15 中野 勇太		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			 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 14:40～15:10 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 15:25～16:10 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					19:30
20:00	●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。 ●アフタヌーン、イブニング、24Plus(60分を超える方)会員様は、『時間外利用料1,650(税込)/日』のお支払でご利用いただけます。 ●プールエリアは18:30までご利用可能です。 ●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。				20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
23:00	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	23:00