

祝日レッスンスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

10/12 月曜日

	5F	6F	プール
10:00			
11:00	11:00～11:30 Group Power 西田 香		11:15～11:45 アクア 大槇 明日香
12:00	11:45～12:15 ベーシックエアロ 西田 香	11:15～12:15 シニアのための健康教室 池田 扶実子	
13:00	12:30～13:00 ベーシックステップ 池田 扶実子	12:30～13:30 【プラススクール】 エアロ 西田 香	
14:00	13:15～13:45 リフレッシュムーブ 出口 訓子		
15:00	14:00～14:30 ヨガ 伊藤 琴絵		14:00～15:00 成人スクール 中級 福田 美穂
16:00		14:45～15:45 UBOUND 伊藤 琴絵 水野 喜秋 白山 佑実	

※祝日営業時間: 10:00～20:00

※全てのプログラムが予約制または定員制となっております。

※レッスン開始15分前に空き枠があれば、当日ご参加いただけます。

…無料レッスン

…有料レッスン