

【雪谷24】10月12日(月) スポーツの日祝日スケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	プール	ご案内	
10:00				【予約】 リザーブにて14日前の 各レッスン終了時間の10分後 よりご予約いただけます。 例：11:00～11:45 Group Centergy参加の場合 9月28(月)11:55～予約開始	10:00
10:30		ベーシックエアロ 10:20～10:50 吉川 温子	水中ウォーキング 10:30～11:00 藤井 路子		10:30
11:00					11:00
11:30	Group Centergy 11:00～11:45 米屋 知香	骨盤スリム 11:10～11:55 吉川 温子	アクア 11:10～11:40 藤井 路子	プールのレッスンは14日前の 60分後となります。 例：10:30～11:00 水中ウォーキングの場合 9月28日(月)12:00～予約開始	11:30
12:00					12:00
12:30	レギュラーエアロ 12:05～12:50 今井 篤子	ヨガ 12:15～13:00 宮川 真希		※レッスン開始15分前に空きが あればご参加可能です。	12:30
13:00					13:00
13:30	【暗闇】ZUMBA 13:15～14:00 清水 枝里子	 ストレッチ 13:20～13:50 宮川 真希			13:30
14:00					14:00
14:30	やさしいヨガ 14:30～15:15 Miyuki	RITMOS 14:15～15:00 藤森 彩生			14:30
15:00					15:00
15:30			キッズスクール スイミング 15:25～19:00		15:30
16:00		エッセンシャル ピラティス 15:40～16:25 Miyuki			16:00
16:30					16:30
17:00		TRYnations Team Training Lv.2 16:45～17:45 中村 秋穂			17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30	～契約外利用のご案内～ ◆当日は祝日営業となります。 デイタイム・イブニング・24Plus(60分を超える方)会員の方は 契約外利用料¥1,650のお支払でご利用いただけます。				18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00	スタジオ1	スタジオ2	プール	ご案内	20:00