

10月12日(月) 祝日スケジュール

		初心者におすすめ	中級者におすすめ	有料スクール
		スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30	やさしいヨガ 10:00～10:45 井坂 友紀	らくラクスクール ～パワトレ～ 10:00～10:45 スタッフ	アクア 10:00～10:45 鈴木 隼人	10:30
11:00				11:00
11:30	ベーシックステップ 11:10～11:40 やまたつ	らくラクスクール ～からだストレッチ～ 11:05～11:50 スタッフ		11:30
12:00				12:00
12:30	チャレンジエアロ 12:00～12:45 やまたつ			12:30
13:00				13:00
13:30	HIPHOP 13:05～13:50 田部 加代		水中ウォーキング 13:30～14:00 木山 拓郎	13:30
14:00				14:00
14:30	RITMOS 14:10～14:55 飯沼 よしみ		アクア 14:10～14:40 木山 拓郎	14:30
15:00				15:00
15:30	Group Fight 15:15～16:00 荻原 里果			15:30
16:00				16:00
16:30	Group Centergy 16:20～17:05 荻原 里果			16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
スタジオプログラムは全てリザーブ予約制です。 当日空きがあれば予約なしでもご参加いただけます。 営業時間 9:30～20:00 20:00以降はセルフ営業です。				