

5月4日(土) 祝日プログラム

	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00				10:00
15				15
30			スイミングスクール	30
45			《幼児》	45
11:00	コンディショニングストレッチ 10:45~11:30 森吉☆	【VR】 BODY COMBAT 10:45~11:30	10:10~11:20 ※7・8コース	11:00
15				15
30			スイミングスクール	30
45			《ベビー》	45
12:00	BODY PUMP45 11:45~12:30 平井☆☆	はじめてのエアロ 11:45~12:30 森吉☆	11:30~12:30 ※7・8コース	12:00
15				15
30				30
45				45
13:00	シェイプエアロ 13:00~13:45 橘☆☆	コアトレーニング 13:00~13:45 平井☆	スイミングスクール	13:00
15			《幼児》	15
30			13:05~14:15	30
45			※7・8コース	45
14:00				14:00
15		Sintex® 14:00~14:45 橘☆		15
30	ZUMBA 14:15~15:25 鶴☆☆		スイミングスクール	30
45			《学童》	45
15:00	70分レッスン 水分補給を忘れずに！	はじめてのステップ 15:00~15:45 平山☆	14:20~15:30 ※5・6・7・8コース	15:00
15				15
30				30
45			スイミングスクール	45
16:00	ピラティス 16:00~16:45 平山☆	【VR】 BODY COMBAT 16:00~16:45	《学童》	16:00
15			15:35~16:45	15
30			※5・6・7・8コース	30
45				45
17:00		【VR】 BODY CORE 17:00~17:30		17:00
15				15
30				30
45				45
18:00		【VR】 BODY BALANCE 17:45~18:15		18:00
15				15
30				30
45				45
19:00				19:00
ジム・プール 最終ご利用18時30分まで 19時閉館				

