


5月6日(月) 祝日プログラム

	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00			<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> コンビネーションを組まず ノンストップで機能的に 全身を動かし続ける エアロビクトレーニング </div>	10:00
15				15
30				30
45				45
11:00	Sintex® Cardio 10:45~11:30 橘☆	ヨガ初級 10:45~11:30 林☆	スイミングスクール 《ベビー》 11:00~12:00 ※7・8コース	11:00
15				15
30				30
45				45
12:00	ZUMBA 11:45~12:30 土井☆☆	ピラティス 11:45~12:30 林☆		12:00
15				15
30				30
45				45
13:00	BODY PUMP45 13:00~13:45 Shu☆☆	コンディショニングストレッチ 13:00~13:45 土屋☆	平泳ぎ初級 13:15~13:45 中原☆	13:00
15				15
30				30
45				45
14:00	BODY COMBAT45 14:00~14:45 Shu☆☆☆	かんたん筋トレ 14:00~14:45 土屋☆	クロール初中級 14:00~14:30 中原☆	14:00
15				15
30				30
45				45
15:00	Fun! ステップ 15:00~15:45 土屋☆	【VR】 SH'BAM 15:00~15:45		15:00
15				15
30				30
45				45
16:00		【VR】 BODY BALANCE 16:00~16:45	スイミングスクール 《幼児》 15:35~16:45 ※7・8コース	16:00
15				15
30				30
45				45
17:00		【VR】 BODY COMBAT 17:00~18:00	スイミングスクール 《学童》 16:50~18:00 ※5・6・7・8コース	17:00
15				15
30				30
45				45
18:00			スイミングスクール 《学童》 18:00~19:10 ※7・8コース	18:00
15				15
30				30
45				45
19:00	ジム・プール 最終ご利用18時30分まで 19時閉館			19:00