

7月15日（月）祝日

短縮営業タイムスケジュール

7/15（月・祝）				
	スタジオA	スタジオB	プール	フリーコース
9:30 OPEN				
10:00		9:45~10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ バーチャル		2 3 4 コース
10:30	10:00~10:45 ヨガ 増田 希望	10:15~10:35 ウエストシェイプ 横澤 太貴	10:30~11:15 水中運動 田中 伸幸	
11:00	11:00~11:15 フラダンス👩/小林	11:00~11:45 ヨガ 増田 希望		
11:30	11:20~12:05 フラダンス 小林 マユミ		11:30~12:15 初級 服部 隆宏	
12:00		12:00~12:30 ポールストレッチ 松本 隆雄		
12:30	12:30~13:15 マルチダンス 山田 さとみ	12:45~13:30 筋トレ&コンディショニング 松本 隆雄	12:30~13:15 中級 山口 翔太	
13:00				
13:30	13:35~14:35 ボディバランス60 山田 さとみ	13:45~14:35 ベリーダンス初級 バーチャル	13:30~14:15 上級 笠原 武範	
14:00				
14:30	14:50~15:35 ボディパンプ45 水沢 ・ 海野	15:00~16:00 キッズバレエ	15:00~16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才~6才)	
15:00				
15:30	15:50~16:50 ボディコンバット60 鈴木 ・ 佐藤	16:00~17:00 キッズバレエ	16:00~17:00 子供水泳教室 幼児・学童 (4才~10才)	
16:00				
16:30	17:05~17:50 筋トレ&コンディショニング 佐藤 旭	17:20~18:00 バーニングファイター バーチャル	17:00~18:00 子供水泳教室 幼児・学童 (5才~12才)	
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				7 コース
19:00	19:00 CLOSE			

※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。

■スタジオのご利用について

定員人数【スタジオA】26名 ※ボディパンプ15名 【スタジオB】16名

ご参加には「スタジオWEB予約」サービスをご利用ください。参加枠を確保することができます。

クラス開始10分前にスタジオ前に集合してください。WEB予約の方の入場を始めます。

参加枠が余っていた場合は、クラス開始10分前を過ぎてから参加者を募集いたします。

参加をご希望される方は、WEB予約の方の入場後にスタジオへご入場ください。

定員に達した場合は入場をお断りいたします。予めご了承ください。