

2024年 2月11日 祝日



プログラムタイムスケジュール

2/11 (火) 建国記念日				
	スタジオA	スタジオB	プール	プール フリーコース
9:00				0
10:00	10:00~10:45 バレトン	10:00~10:45 コンティショニング	10:00~10:45 上級	2 5 4 (フリーコース)
10:30	石川 久美子	ストレッチ 松本 隆雄	牧島 久子	
11:00				
11:05~11:50	11:05~11:50 エアロビクス初級	11:00~11:45 筋トレ& コンディショニング	11:00~11:45 ベビースイミング	
11:30	立野 麻衣子	松本 隆雄		
12:00				
12:10~12:55	12:10~12:55 バレエ	12:00~12:30 気象対策エクササイズ	12:00~12:45 フィンスイム初中級	
12:30	佐藤 友香	松本 恵奈	牧島 久子	
13:00				
13:10~13:40	13:10~13:40 ヨガ	13:00~13:30 ボディコンバット30	13:00~13:45 アクアビクス	
13:30	平木 寛子	佐藤 旭	石田 佳奈美	
14:00				
13:55~14:40	13:55~14:40 マルチダンス	13:45~14:00 ウエストシェイプ		
14:30	平木 寛子	佐藤 旭		
15:00				
15:00~15:50	15:00~15:50 体操教室	14:15~14:45 簡化24式太極拳 イナミ (VR)	15:00~16:00 子供水泳教室	1 5 2
15:30		15:10~15:40 ボディアタック30	キンダー・幼児	
16:00				
16:00~17:00	16:00~17:00 体操教室	16:00~16:45 ボディパンプ45	16:00~17:00 子供水泳教室	0
16:30		鈴木 務	幼児・学童	
17:00				
17:00~18:00	17:00~18:00 体操教室	17:00~17:45 ボディコンバット45	17:00~18:00 子供水泳教室	
17:30		鈴木 務	幼児・学童	
18:00				
18:00~19:00			18:00~19:00 子供水泳教室	
18:30			学童上級	
19:00	マシジム有人営業 9:30~18:00 / プールフリー利用 9:30~15:45			

※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】29名 ※ボディパンプ15名【スタジオB】16名
ご参加には「マイページ」からのご予約が必要となります。場所を指定してご参加いただくことができます。
ご予約には店舗備え付けの予約用ipadもご利用いただけます。
ご予約いただいたお客様は、無断で不参加となりますと、キャンセル待ちのお客様に
ご参加いただくことができないため、必ずレッスン開始までにキャンセル登録をお願いいたします。

