

11月23日 (土・祝) 勤労感謝の日

| | スタジオ | | プール | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------|---|-----------------|---|---|-----|----------------|--|
| | A | B | 25m | | | | | 20m | | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | |
| 10:00 | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 10:30 | | | | | | | | 10:15 | |
| 11:00 | ヨガ 60 中根 奈美子 定員：35名 | エアロビクス初級 40 バーチャル 定員：12名 | 親子 | | 幼児 | | | | ベビー スイミング | |
| 11:30 | 11:45 | 11:35 | 11:00 | | | | | | 11:10 | |
| 12:00 | 機能改善エクササイズ 30 中根 奈美子 定員：35名 | ウェストシェイプ 30 スタッフ 定員：18名 | ベビー スイミング | | | | | | アクアビクス30 田中 | |
| 12:30 | 12:35 | | 11:45 | | | | | | | |
| 13:00 | ボディコンバット 45 袖山 悦子 定員：35名 | キッズスクール | 上級 赤瀬 ※有料 | | 中級 櫻井 ※有料 | | | | | |
| 13:30 | 13:45 | | 13:30 | | | | | | | |
| 14:00 | エアロビクス初中級 45 太田 通 定員：30名 | | レッスン準備 | | | | | | | |
| 14:30 | 14:45 | | | | | | | | | |
| 15:00 | ステップ中級 45 太田 通 定員：30名 | | | | | | | | | |
| 15:30 | 15:50 | | | | | | | | | |
| 16:00 | ZUMBA 60 Marilyn 定員：35名 | | | | | | | | | |
| 16:30 | 17:05 | | | | | | | | | |
| 17:00 | オリジナルダンス 30 Marilyn 定員：35名 | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 運動施設ご利用時間 18:30まで | | | | | | | | | |

【祝日短縮営業時間】10:00～19:00 ※ナイトタイム会員様は終日ご利用可・ミッドナイトモーニング会員様は19:00～翌10:00まで
 ※スタジオのご利用には『WEB予約』が必要です。レッスン開始10分前からご入場いただけます。

スポーツアカデミー新城