

3月20日 (木・祝)

建国記念日

	スタジオ		プール						
	A	B	25m			20m			
			1	2	3	4	5	1	2
10:00									
10:30	10:30 太極拳 30 富田 真弓 定員：30名	提携幼稚園	幼稚園指導 ないときは解放		幼稚園指導 ないときは解放				
11:00	11:15		幼稚園指導					11:00	
11:30	11:30 エアロビクス初級 45 戸部 晶子 定員：25名	11:30 ストレッチ15 スタッフ 定員：18名	ベビー スイミング		11:45			11:00 マタニティー	
12:00	12:15	12:00 ウェストシェイプ15 スタッフ 定員：18名	上級 櫻井 ※有料	中級 梅田 ※有料	11:50			11:00 水中運動 西田	
12:30	12:30 エアロビクス初中級 45 戸部 晶子 定員：25名	12:30 筋コンディショニング スタッフ 定員：18名							
13:00	13:15								
13:30	13:30 LESSMILLS ボディバランス 45 洞口 東糸美 定員：30名	13:40 ストレッチ30 櫻井 紀代 定員：18名							
14:00	14:15								
14:30	14:30 LESSMILLS ボディパンプ 45 水沢 充裕 定員：25名		14:30						
15:00	15:15	リラックス ヨガ30 VR 定員：18名	レッスン準備					レッスン準備	
15:30	15:30 レスミルスコア30 原田 瞭 定員：30名	美尻 エクササイズ30 VR 定員：18名	幼児A					幼児A	
16:00	16:00		レッスン準備						
16:30	16:30 LESSMILLS ボディコンバット 45 原田 瞭 定員：30名	体が硬くてもOK 柔軟性アップ30 VR 定員：18名	学童B						
17:00		17:00	レッスン準備					レッスン準備	
17:30		avex dance master ※小学3年～6年生	学童C		選手 E3	学童C			
18:00			学童D	選手 (E2チーム)					
18:30	運動施設ご利用時間 18:30まで								
19:00									

【祝日短縮営業時間】10:00～19:00 ※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。