

4月29日(金) 昭和の日

	スタジオ		プール					プール	
	A	B	25m					20m	
			1	2	3	4	5	1	2
10:00									
10:30	10:30 エアロビクス初級 45 清水 麻衣子	健美操40 福代 典子	10:30 月替 45 田代						水中運動30 鈴木
11:00			11:30						
11:30	11:40 ボディメイク 45 清水 麻衣子	11:45 骨盤調整 45 長島 弓恵	初級 辻						
12:00									
12:30	12:45 RITMOS 45 三嶋 喜美代	12:50 ボディコンバット30 バーチャル	13:15			12:30 痛みバイバイ 45 吉川			
13:00			初中級 西村						
13:30	13:50 ボディパンプ30 原田 瞭	13:40 シバム30 バーチャル							
14:00									
14:30	14:45 ボディコンバット30 原田 瞭	14:30 レズミルズ コア15 バーチャル							
15:00									
15:30	15:40 ボディバランス 45 佐藤 明子	キッズスポーツスクール							
16:00									
16:30									
17:00	17:20 キッズスポーツスクール								
17:30									
18:00									
18:30	※施設利用終了								
19:00									

※営業時間は10:00~19:00となります。(運動施設のご利用は18:30まで)

※スタジオのご利用にはWEB予約または整理券が必要です。

整理券はレッスン開始35分前から3Fジムカウンターでお渡し致します。

※ナイトタイム会員様は終日ご利用いただけます。

