

4月29日 (火・祝)

昭和の日



	スタジオ		プール						
	A	B	25m			20m			
			1	2	3	4	5	1	2
10:00									
10:30	10:30		10:30						キッズスイム
11:00	ストレッチポール 60 大貫 知穂 定員：35名	ボディコンバット30 バーチャル	初級 45 山田						水中運動30 鈴木
11:30	11:45	ボディバランス30 バーチャル							キッズスイム
12:00	ピラティス 60 大貫 知穂	12:00							
12:30		レズミルズダンス30 バーチャル					12:30		
13:00		12:55					水中運動 45 吉川		
13:30	13:30	エアロビクス初級 45 中島 まゆみ	13:15				13:30		
14:00		ボディバランス 45 天田 ほのか	初中級 45 谷本				アクア 45 湯山		
14:30	14:30								
15:00	ヨガ 60 小林 理恵	15:00							15:00
15:30	15:45	TRX30/矢野 大介 定員：9名	15:30						
16:00	ボディバンプ 60 中村 太郎 定員：35名	16:00							キッズスイム
16:30		レズミルズダンス30 バーチャル							
17:00	17:00	16:45							
17:30	ボディコンバット 60 中村 太郎	ボディバランス30 バーチャル	キッズスイム						
18:00		17:30							
18:30		ボディコンバット30 バーチャル							
19:00	ご利用時間 マシジム19:00まで プール18:30まで								

【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。

ナイト会員様は10時～19時の間ご利用ができます。スタジオレッスンご参加の場合はスタッフまでお申し付けください。

※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。