

4月29日 (火・祝)

春分の日

	スタジオ		プール							
	A	B	25m			20m				
			1	2	3	4	5	1	2	
10:00										
10:30	10:30 健康体操 30 沼沢 まゆみ 定員：32名	10:15 ストレッチ10 スタッフ 定員：18名	10:15 アクアピクス 45 上田 悦子		マタニティー			ベビー コース		
11:00	11:15 エアロピクス初級 30 沼沢 まゆみ 定員：25名	10:40 ウェストシェイプ15 スタッフ 定員：18名						11:00 ベビー コース		
11:30	12:00 リラックスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名	11:10 ニューヨークスタイル バレエ・ワークアウト 45 Maki 定員：18名			11:45					
12:00	12:30 ステップ初中級 45 八重樫 美由紀 定員：25名	12:15 姿勢改善 ピラティス30 VR 定員：18名	上級 吉次 ※有料		中級 櫻井 ※有料	初級 西田 ※有料				
13:00	14:15 エアロピクス初中級 45 八重樫 美由紀 定員：25名	14:30 ボディバランス 30 洞口 東糸美 定員：18名								
13:30	15:15 ボディステップ 30 原田 瞭 定員：27名	15:25 姿勢改善 ピラティス30 VR 定員：18名	14:30 レッスン準備					レッスン準備		
14:00	16:00 ボディコンバット 45 原田 瞭 定員：32名	16:10 美尻 エクササイズ30 VR 定員：18名	幼児A					幼児A		
14:30	17:00 スイミング 選手コース	avex dance master ※小学3年～6年生	レッスン準備							
15:00			学童B							
15:30			レッスン準備							
16:00			学童C							
16:30			選手 (選抜)	選手 (E1)						
17:00			運動施設ご利用時間 18:30まで							
17:30										
18:00										
18:30										
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。