

2月11日 (火・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			10:15		マタニティー			幼稚園指導 無日は開放		
10:30	10:30 健康体操 30 中根 奈美子 定員：35名	優しいストレッチ 30 バーチャル 定員：18名	アクアピクス 45 上田 悦子					ベビーコース		
11:00	11:15	11:25						11:00		
11:30	エアロピクス初級 45 中根 奈美子 定員：35名	パワーヨガ 30 山田 たか子 定員：18名						ベビーコース		
12:00	12:15	12:10			上級 吉次 ※有料					
12:30	リラックスヨガ 60 山田 たか子 定員：35名	ストレッチ15 スタッフ 定員：18名			中級 櫻井 ※有料					
13:00		12:40			初級 西田 ※有料					
13:30	13:30	13:10								
14:00	ステップ初中級 45 八重樫 美由紀 定員：30名	姿勢改善 ピラティス30 VR 定員：18名								
14:30	14:30	13:55								
15:00	エアロピクス初中級 45 八重樫 美由紀 定員：30名	骨盤調整 体引き上げ30 VR 定員：18名								
15:30	15:30	14:40			レッスン準備					
16:00	ボディバランス 45 洞口 東糸美 定員：35名	腰回りのストレスを 軽減するストレッチ30 VR 定員：18名								
16:30	16:30	15:25								
17:00	ボディパンプ 45 原田 瞭 定員：35名	お腹のたるみに ロックオン30 VR 定員：18名			キッズスイミング					
17:30	17:30	16:10								
18:00	ボディコンバット 45 原田 瞭 定員：35名	美尻 エクササイズ30 VR 定員：18名								
18:30		17:55								
19:00		マイペースに ゆったり筋トレ30 VR 定員：18名								
		キッズスクール								
		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 ※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。