祝日タイムスケジュール

４月29日（金） 昭和の日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール 1	プール 2	プール 3	プール 4	プール 5	プール 6	プール 7
10:00									
15									
30	アディダスヨガ 10:30～11:15 石川　早希	スタッフ研修（救命救急）10:30～13:30							
45									
11:00									
15									
30									
45	骨盤エクササイズ 11:35～12:35 坂詰　友美		モビバンアクア 11:45～12:30						
12:00									
15									
30									
45									
13:00	青竹エクササイズ 12:55～13:25 袖山　悦子		アクアビクス 13:00～13:30						
15									
30			選手 13:30～18:30						
45	ジャズダンス 13:45～14:30 浅見　真理								
14:00									
15		バーチャルレズミルズコア30 14:05～14:35							
30									
45									
15:00	HIP HOP 14:50～15:35 浅見　真理	RPM 14:55～15:40 飯塚　翔馬							
15									
30									
45									
16:00	ボディコンバット45 15:55～16:40 菅谷　智紀	バーチャルボディパンプ30 16:00～16:30							
15									
30									
45									
17:00	ボディアタック45 17:00～17:45 飯塚　翔馬	英語でダンス 17:00～18:00							
15									
30									
45									
18:00									
15									
30	施設利用終了時間18:30　最終チェックアウト19:00								
45	※プールプログラムはスイミングスクール都合により変更になる可能性がございます。変更の際はホームページ・館内掲示にて再度お知らせ致します。								
19:00									