

8月12日(月)振替休日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	プール	
8:30				8:30
9:00	8:50~9:50 エアロビクスライト60 YASUCO	8:50~9:40 HOTYOGA ビギナー ~morning~ 大石 修子	8:00~9:30 イベントプール	9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30	10:10~10:50 走ろう会クリニック ※走ろう会参加者対象 別紙参照	10:00~10:50 HOTYOGAリフレッシュ 赤山 恵		10:30
11:00				11:00
11:30	11:10~11:55 ステップライト45 YASUCO	11:10~12:55	11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:30
12:00				12:00
12:30	12:10~12:55 RITMOS YASUCO	HOTYOGA フリータイム		12:30
13:00				13:00
13:30	13:10~14:10 リラックスヨガ Kaori	13:20~14:10 HOTYOGA コリオ 岩下	12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12	13:30
14:00				14:00
14:30	14:30~15:15 ペルビックストレッチ Kaori	14:30~15:20 HOT美軸ライン ストレッチ TOMOMI		14:30
15:00				15:00
15:30	15:30~16:30 けいらくピクス 中村勝美	15:40~16:30 HOTYOGA アドバンス 榊原 美幸	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール A-15	15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00	16:45~17:30 パーソナルトレーナーセミナー ~こし・かたケア~ 近藤	16:45~18:45	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール A-16	17:00
17:30				17:30
18:00	17:45~18:30  小松真太郎	HOTフリータイム	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール A-17	18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30	営業時間 8:00~20:00(20:00には退館お願いいたします) ※デイトタイム会員様は時間外利用料¥1,080でご利用頂けます。			19:30

女性限定

有料

定員40名