

7月15日(月)海の日

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	8:50~9:35 朝活!! LESMILLS BODYPUMP 熊谷×木村 			9:00
9:30				9:30
10:00	9:50~10:50  宮下	女性限定 10:00~10:50 HOTYOGAリフレッシュ 赤山 恵	10:00~10:45 アクア45 吉田賢一	10:00
10:30				10:30
11:00				11:00
11:30	11:10~11:55 ステップライト45 YASUCO	11:10~12:00 HOTYOGAビギナー 大石 修子	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		有料	12:30
13:00			12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12	13:00
13:30	13:10~14:10 リラックスヨガ 木崎 純	13:20~14:10 HOTYOGA コリオ 岩下		13:30
14:00				14:00
14:30	14:30~15:15 ペルビックストレッチ 木崎 純	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 杉本麻衣	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			16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール A-16	16:30
17:00	17:00~17:30 LES MILLS GRIT 五十嵐×真田 	17:00~18:30  Beyond2020 体力測定会	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール A-17	17:00
17:30				17:30
18:00	17:45~18:45  ZUMBA FITNESS 小松真太郎			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30

営業時間 8:00~20:00 (20:00には退館お願いいたします)