

8月12日(月) 振替休日

スタジオ		プール	
スタジオA	スタジオB	1コース	2コース
10:00			
10:30	10:20~11:05 ステップコンボ I 45 佐藤陽子	10:20~11:20 リラックスヨガ60 定塚陽子	
11:00			
11:30	11:15~12:00 <b>RITMOS</b> 佐藤陽子	<b>Pick Up !</b> 11:40~12:40 😊 <b>POP PILATICE</b> 荒井香織	11:15~11:45 水中ウォーキング30 スタッフ
12:00			
12:30	12:15~13:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 鈴木勇聖		12:00~12:45 😊 水上事故防止訓練 ~プールでの人の救い方教えます~ スタッフ
13:00			
13:30	13:15~14:15 【オリジナル】 スローボディシェイプ 中村勝美	13:00~14:00 😊 パール de ベリーダンス 牧口順子	13:00~13:45 アクア45 石綿由美
14:00			
14:30	14:30~15:30 パワーヨガ60 馬場真澄	14:30~15:15 骨格リラクゼーション <i>Re:style Healing</i> 文香	13:55~14:25 ミットシェイプ30 石綿由美
15:00			
15:30			15:00~16:00 😊 初級スイムクリニック① ~バタフライを泳げるようになる~ 五十嵐涼
16:00	15:45~16:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 北島麻美子	15:35~16:25 骨盤引締めピラティス50 Hiromi	
16:30			16:15~17:00 😊 プロが教える スピード&ディスタンス 五十嵐涼
17:00	17:00~17:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 佐竹美紅	16:40~17:25 YOGAコリオ45 堤つばさ	
17:30			beyond2020 17:30~18:00 😊 beyond タイム測定会
18:00			
18:30	18:05~19:05 😊 <b>ZUMBA</b> FITNESS 能見章子	18:15~19:00 😊 ストレッチ講座 勝山知重子	
19:00			
19:30			

営業時間は10:00~20:00 (ジム・プールのご利用は20:00まで)

  初心者大歓迎クラス
 😊
  イベントクラス
   備品使用クラス