

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオ	プール	ジム
8:00			
8:30			
9:00	8:55~09:40 美軸ラインエクササイズ yuka	8:50~9:35 やさしいアクア 村上寛子	
9:30			
10:00	10:00~10:45 パールビクストレッチ ~タオル使用特別レッスン~ Kaori	10:00~10:45 スイミングスクール 【ベビー】	10:10~10:40 TILT
10:30			
11:00	11:00~11:45 ラテンダンス 渡部利香	11:00~12:00 スイミング スクール 【成人】	11:10~11:40 TILT
11:30			
12:00	12:00~12:45 24式太極拳 小松ゆき子		12:10~12:40 TILT
12:30		12:30~13:15 アクア45 中村友香	
13:00	13:00~13:30 UBOUND 町田紀子		
13:30	暗闇		
14:00	13:55~14:40 背骨コンディショニング 小林伸江	14:00~15:00 スイミングスクール 【ジュニア】	
14:30			
15:00	15:00~16:00 チアダンス 【ジュニア】 ベーシックキダー	15:00~16:00 スイミングスクール 【ジュニア】	
15:30			
16:00	16:10~17:10 チアダンス 【ジュニア】 キダージュニア	16:00~17:00 スイミングスクール 【ジュニア】	
16:30			
17:00	17:20~18:20 チアダンス 【ジュニア】 アドバンス	17:00~18:00 スイミングスクール 【ジュニア】	17:10~17:40 TILT
17:30			
18:00		18:00~19:00 スイミングスクール 【ジュニア】	18:10~18:40 TILT
18:30			
19:00			
19:30			

※短縮営業日に伴いデイトタイム会員様  
モーニング会員様は時間外利用を  
お支払いの上ご利用いただけます