











1月13日（月・祝）成人の日・特別スケジュール


	スタジオ			プール	
	スタジオA	スタジオB	スタジオCHAIN	プール	
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00	 10:00~10:45 フラダンス 大平紀子【55】			 10:30~11:00 水中ウォーキング	10:00
10:30			 10:45~11:30 LES MILLS THE TRIP わたべなみ【23】	 永井涼子【25】 11:10~11:40 スイムスタート 永井涼子【20】	10:30
11:00	 11:05~11:50 エアロビクスライト 村川由希【55】	11:00~11:45 パワーヨガ mito【50】			11:00
11:30					11:30
12:00					12:00
12:30	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT マシモ【55】	12:05~12:50 K-POP non【45】	12:00~12:45 LES MILLS THE TRIP		12:30
13:00					13:00
13:30	13:20~14:05  マシモ【55】	13:15~14:00 ヨガリフレッシュ BAMBA【50】	13:05~13:35 LES MILLS sprint	13:30~14:15 アクア 佐藤美和子【43】	13:30
14:00			 14:15~15:00 LES MILLS THE TRIP 伊藤【23】		14:00
14:30	14:25~14:55 やさしい太極拳 野口真奈美【55】	14:30~15:30 リラックスヨガ ~ココロとカラダを 整える~ haru【50】			14:30
15:00					15:00
15:30	15:15~16:00 24式太極拳 野口真奈美【55】				15:30
16:00			15:35~16:05 LES MILLS RPM	16:00~16:45 ダイエットアクア 米澤彰康【43】	16:00
16:30	16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP 本多由香里【50】	16:15~16:45 LES MILLS BODYATTACK aika【45】			16:30
17:00					17:00
17:30		17:15~19:00	17:10~17:55 LES MILLS THE TRIP		17:30
18:00	17:45~18:30  aika【45】	フリータイム ストレッチなど お使いください。 (常温)			18:00
18:30					18:30
19:00			18:30~19:00 LES MILLS RPM		19:00
19:30					19:30
20:00					20:00

水中ウォーキングは
予約不要。ただし、参加
希望者多数の場合は予約
した方が優先です。

営業時間は8:00~21:00（プールエリアのご利用は10:00~20:00）

スタッフ対応時間は10:00~19:00

 初心者でも安心

 初心者~久しぶりに
運動を始める方

 備品使用クラス