

5月3日(土) 憲法記念日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】
8:00	8:00~10:00				
8:30					
9:00	岩盤 FreeTime	9:00~9:45			9:00~9:45
9:30		LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> CHIHARU			ヘビースイミング 2コース使用
10:00		10:05~10:50			9:50~10:35
10:30		Wow! HIP Kotono			ヘビースイミング 2コース使用
11:00	10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 浅枝文子	11:10~12:10	10:45~11:15 グルトレ	10:40~11:25 アクアダンス 葉山亜希恵	
11:30		LES MILLS <b>60min!! BODYBALANCE</b> AOI			11:30~12:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
12:00	11:35~12:20 VolcanoYoga アドバンス 谷野智子		11:45~12:15 グルトレ		
12:30		12:30~13:15			12:30~13:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
13:00	12:40~13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子	MEGADANZ YUNOKI			
13:30					13:30~14:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
14:00	13:45~14:30 VolcanoYoga 骨盤調整 内藤美砂	13:25~14:25 ジュニア チアダンス スクール	13:45~14:15 グルトレ		
14:30					14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
15:00	14:50~15:35 VolcanoYoga リンパフロー 大石修子	14:30~15:30 ジュニア チアダンス スクール			
15:30					15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
16:00	15:55~16:40 VolcanoYoga デトックス 大石修子	15:35~16:35 ジュニア チアダンス スクール	15:45~16:15 グルトレ		
16:30					16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
17:00	17:00~17:45 VolcanoYoga ビギナー Izumi	16:40~17:40 ジュニア チアダンス スクール	16:45~17:15 グルトレ		
17:30					17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
18:00	18:05~18:50 VolcanoYoga 骨盤調整 Izumi	17:55~18:55 LES MILLS <b>60min!! DANCE</b> NATSUKI×YUMA			
18:30					
19:00					
19:30					

営業時間 8:00~20:00

…イベント