

9月23日（月）秋分の日振替休日・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】				10:00
10:30					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】	10:45~11:30 LES MILLS <b>THE TRIP</b> わたべなみ【23】		11:00
11:30					11:30
12:00					12:00
12:30	12:10~12:55 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> マシモ【55】	12:05~12:50 K-POP non【45】	12:00~12:45 LES MILLS <b>THE TRIP</b>		12:30
13:00					13:00
13:30	13:20~14:05  ZUMBA マシモ【55】	13:15~14:00 バランス コーディネーション 佐久間好美【50】	13:05~13:35 LES MILLS <b>sprint</b>	13:30~14:15 アクア 佐藤美和子【38】	13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00	14:45~15:30 CORE テック+30 遠藤久子【50】	14:30~15:15 ヨガリフレッシュ BAMBA【50】	14:15~15:00 LES MILLS <b>THE TRIP</b>		15:00
15:30					15:30
16:00		15:40~18:30	15:40~16:10 LES MILLS <b>RPM</b>		16:00
16:30	16:15~17:15  UBOUND ゆ〜き&aika【45】	常温フリータイム			16:30
17:00			17:00~17:45 LES MILLS <b>THE TRIP</b>		17:00
17:30					17:30
18:00	18:00~19:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> わっさい・ゆ〜き MUSASHI・貝沼小智里【50】				18:00
18:30			18:30~19:00 LES MILLS <b>RPM</b>		18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00

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