

11月23日（土）勤労感謝の日・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					9:00~10:00	9:00
9:30			9:30~11:00		ジュニアスイミング	9:30
10:00			フリータイム (ホット) ストレッチなど お使いください。		10:00~11:00	10:00
10:30	10:30~11:15				ジュニアスイミング	10:30
11:00	エアロビクスミドル 大塚歩【55】			11:00~11:45 LES MILLS THE TRIP 神田【23】		11:00
11:30			11:20~12:05 ホットヨガ ミドル くみこ【50】		11:30~12:15	11:30
12:00	12:00~12:30 LES MILLS CORE			12:10~12:40 LES MILLS RPM	ハビースイミング	12:00
12:30	永井涼子【50】		12:25~13:10 ホットヨガビギナー ~身体のゆがみ改善~ くみこ【50】			12:30
13:00	😊 13:00~13:30 自重基礎トレーニング				12:45~13:30 アクア	13:00
13:30	わたべなみ【50】			13:15~14:00 LES MILLS THE TRIP	山崎朋美【38】	13:30
14:00	13:50~14:50 LES MILLS BODYJAM		13:45~14:45 ヨガリフレッシュ			14:00
14:30	テック+45 貝沼小菅里【55】		永井涼子【50】			14:30
15:00				14:50~15:20 LES MILLS sprint	14:30~15:30 ジュニアスイミング	15:00
15:30	15:20~16:20 LES MILLS BODYCOMBAT		15:05~15:50 LES MILLS BODYBALANCE 桑野恵子【50】		15:30~16:30	15:30
16:00	貝沼小菅里【55】				ジュニアスイミング	16:00
16:30	🔴 待望のデビュー！！			16:15~17:00 LES MILLS THE TRIP		16:30
17:00	16:50~17:50 LES MILLS BODYPUMP		16:35~17:20 LES MILLS DANCE GoTo【45】			17:00
17:30				17:30~18:00 LES MILLS RPM		17:30
18:00	中野・本多由香里【50】 (貝沼小菅里)		17:45~18:30 ヨガリフレッシュ BAMBA【50】			18:00
18:30						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