

8月12日（月）山の日振替休日・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			9:30~9:35 ラジオ体操第一			9:30	
10:00		10:00~10:45 フラダンス 大平紀子【55】				10:00	
10:30			10:10~10:25 ストレッチポール 加藤さくら【7】			10:30	
11:00		11:05~11:50 LES MILLS BODYJAM GoTo【55】	11:00~11:45 パワーヨガ mito【50】	10:50~11:20 LES MILLS RPM	10:30~11:15 アクアファイター NAKATA【38】	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【50】	12:00~12:45 LES MILLS THE TRIP		12:30	
13:00						13:00	
13:30		13:20~14:05 ZUMBA マシモ【55】	13:15~14:00 ヨガピギナー 骨盤調整 くみこ【50】	13:05~13:35 LES MILLS sprint	13:30~14:15 アクア 佐藤美和子【38】	13:30	
14:00						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】	14:20~15:05 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】		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			15:50~16:35 LES MILLS BODYATTACK NAKATA【45】	15:40~16:10 LES MILLS RPM		16:00	
16:30						16:30	
17:00		16:50~17:25 LES MILLS CORE テック+30 遠藤久子【50】	16:55~17:10 タオルdeエクササイズ NAKATA【50】	17:00~17:45 LES MILLS THE TRIP		17:00	
17:30						17:30	
18:00						18:00	
18:30						18:30	
19:00						19:00	
19:30						19:30	
20:00						20:00	
<p>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</p>							

予約不要、どなたでもご参加OK！
お気軽にお入りください♪
担当：貝沼小誉里

イベント予約別紙ご参照ください。

通常予約。タオルを使った簡単なストレッチとエクササイズです。ご自分のフェイスタオルを1枚お持ちください☆



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