

祝日レッスンスケジュール 2018年8月11日(山の日)

土曜日

10:00 ~ 21:00

スタジオ

プール

10:30	朝ヨガ【30】 10:20~10:50 HISAMI		10:30
11:00	オリジナルピラティス【30】 11:00~12:00 HISAMI		11:00
11:30	姿勢改善【30】 12:15~13:00 近藤	マーシャルアクア【35】 11:00~11:30 近藤	11:30
12:00	ステップ【20】 13:15~14:00 川脇	初歩のワンポイント【20】 11:45~12:15 荻野	12:00
12:30	骨盤ストレッチ【30】 14:15~15:00 鍋嶋		12:30
13:00	かんたんエアロ 15:10~16:00 修安	4泳法【20】 13:30~14:00 荻野	13:00
13:30	背骨コンディショニング【30】 16:10~17:10 修安	アクア【35】 14:15~14:45 川脇	13:30
14:00	フリースタイルヨガ【30】 17:20~18:10 早川	エンジョイスイム【20】 15:00~15:30 川脇	14:00
14:30	ジム・プールのご利用は20:30迄。閉館は21:00です。 皆様のご参加をお待ちしております。		14:30
15:00			15:00
15:30			15:30
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30

祝日レッスンスケジュール

2018年8月12日(短縮営業)

日曜日

10:00 ~ 19:00

スタジオ

プール

10:30		アクア45【30】	10:30
11:00	気功ニューロン体操【30】 11:00~11:45 修安	10:30~11:15 叶夢	11:00
11:30		ワンポイント【20】 11:25~12:10 叶夢	11:30
12:00	背骨コンディショニング【30】 12:00~13:00 修安	エンジョイスイム【20】 12:20~12:50 叶夢	12:00
12:30			12:30
13:00	チャレンジエアロ 13:10~14:00 亀崎		13:00
13:30			13:30
14:00	ボディメイク【30】 14:15~15:00 松本		14:00
14:30			14:30
15:00	ヨガ【30】 15:15~16:00 大岸	水中歩行【35】 15:15~15:45 松本	15:00
15:30		アクア【35】 15:55~16:25 松本	15:30
16:00	バレエ 16:15~17:05 サチー		16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00	ジム・プールのご利用は18:30迄。閉館は19:00です。 皆様のご参加をお待ちしております。		18:00
18:30			18:30