

9月21日（月・祝）プログラムスケジュール

実施場所

スタジオA 45名

スタジオB 40名

スタジオC (ホット)20名

プール（通常）

営業開始 9:30

10:00

10:00

10:40～11:25
ZUMBA45
ALICO

10:30～11:15
姿勢リセットプログラム45
アツコ

10:45～11:30
ホットスローヨガ45
yukiko

【定員40名】

10:30～11:00
アクア30
北山佐和子

11:00

11:00

11:40～12:25
チャレンジエアロ45
小林泰樹

11:30～12:15
リフレッシュヨガ45
Yuri

11:50～12:35
深層デトックスヨガ45
中島奈緒

11:15～12:00
初級4泳法45
深澤理恵

12:00

12:00

12:40～13:25
BODY COMBAT45
野村江利加

12:50～13:35
ヨガマーズ45
(ボディメイク)
小林泰樹

13:00

13:00

13:45～14:30
初級
ステップ45
疋野滋乃

13:50～14:35
リンパケア
リラクゼーション45
塙万起子

13:30～14:00
アクアエクササイズ30
高橋昇

14:00

14:00

14:45～15:15
健康エクササイズ30
高橋昇

14:00～17:00
スタジオ開放

15:00～15:45
4泳法45
橋本賢一郎

15:00

15:00

15:40～16:40
¥キッズストリートダンス
小学生～
Nina

16:00～16:20
健康ストレッチ20

16:00

16:00

17:00～17:45
BODY COMBAT45
Ai

17:20～17:50
リカバリーストレッチ30
河村匠

17:00

17:00

18:00～18:45
中上級
エアロ45
(中・上級者)
中山優

18:05～18:50
ピラティス45
(初・中級者)
望月俊宏

18:10～18:40
低温ホット疲労回復ストレッチ30
前嶋優吹

18:00～18:45
4泳法45
寺田貴一

18:00

18:00

19:00

19:00

20:00

20:00

※祝日営業の為、デイ会員様は1,650円（税込）で1日ご利用いただけます。

祝日営業の為、20時閉館になります。