

	Aスタジオ	Bスタジオ	25mトレーニングプール	
	営業時間 10:00~19:30			
10:00				10:00
10:30				10:30
11:00	<b>LES MILLS</b> 祝日特別レッスン <b>BODY PUMP</b> ボディパンプ60	フラダンス60 10:30~11:30 山口道子	クロール 11:00~11:30 小田京介	11:00
11:30	11:00~12:00 万月結加 藤間翼			11:30
12:00		エアロ初級45 11:45~12:30 北原菜保子	バタフライ 11:45~12:15 小田京介	12:00
12:30				12:30
13:00	からだケアストレッチ45 12:50~13:35 万月結加	<b>LES MILLS</b> 祝日特別レッスン <b>BODY COMBAT</b> ボディコンバット60	背泳ぎ 12:30~13:00 本村知冴	13:00
13:30		13:00~14:00 川田浩一郎 太郎	平泳ぎ 13:15~13:45 本村知冴	13:30
14:00			祝日特別レッスン	14:00
14:30	リラクゼーションヨガ45 14:25~15:10 伊藤朝賀	<b>LES MILLS</b> 祝日特別レッスン <b>BODY ATTACK</b> ボディアタック60	水中スタート&ターン 14:00~14:45 小田京介	14:30
15:00		14:30~15:30 万月結加 鈴木利希		15:00
15:30	<b>LES MILLS</b> <b>BODY BALANCE</b> ボディバランス60		フィントレ60 15:00~16:00 庄子颯真 本村知冴	15:30
16:00	15:35~16:35 伊藤朝賀	<b>LES MILLS</b> <b>BODY JAM</b> ボディジャム60		16:00
16:30		16:00~17:00 太郎		16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00			選手クラス 17:00~19:30	18:00
18:30	スタジオ全レッスン整理券制 Aスタジオ 40名 Bスタジオ 40名			18:30
19:00				19:00
19:30	19:30最終チェックアウトとなります。			19:30

