

	Aスタジオ	Bスタジオ	25mトレーニングプール	
10:00		営業時間 10:00~19:30		10:00
10:30	祝日特別レッスン ステップ初中級45 10:30~11:15 横嶋初江		成人スクール 10:30~11:30 4コース使用	10:30
11:00		リラクゼーションヨガ60 10:45~11:45 井上和代		11:00
11:30	LES MILLS 祝日特別レッスン <b>BODYATTACK</b> ボディアタック60 11:45~12:45 鈴木利希 酒井幹輝			11:30
12:00		パワーヨガ45 12:00~12:45 井上和代	祝日特別レッスン オリジナルアクア60 12:00~13:00 大島美帆	12:00
12:30				12:30
13:00	LES MILLS 祝日特別レッスン <b>BODYJAM</b> ボディジャム60 13:05~14:05 大野雄貴 内山百華	HF Home Fitness 24 13:00~13:35 トレーニング&ストレッチ	祝日特別レッスン 水中キック講座! 13:15~13:45 庄子颯真	13:00
13:30		HF Home Fitness 24 13:45~14:30 ヨガ		13:30
14:00			祝日特別レッスン マスターズ75 14:00~15:15 山中侑也・庄子颯真 年内泳ぎ納め!	14:00
14:30	LES MILLS 祝日特別レッスン <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ60 14:30~15:30 加藤大智 藤間翼			14:30
15:00		エアロ初級60 15:00~16:00 megu		15:00
15:30			フィン開放 15:30~16:15 2コース使用	15:30
16:00	LES MILLS 祝日特別レッスン <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60 16:00~17:00 大野雄貴 庄子颯真 加藤大智 金子遥飛			16:00
16:30		エアロ中級60 16:15~17:15 megu		16:30
17:00				17:00
17:30	祝日レッスンのWEB予約開始 <b>12月23日(火)10:00~</b>			17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30			18:00最終チェックアウトとなります。	19:30