


	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	 祝日特別レッスン			10:30
11:00	ステップ初中級45 10:30～11:15 横嶋初江	 リラクゼーションヨガ60 10:45～11:45 井上和代	成人スクール 10:30～11:30 4コース使用	11:00
11:30	LES MILLS 祝日特別レッスン			11:30
12:00	BODYATTACK ボディアタック60 11:45～12:45 鈴木利希 酒井幹輝		祝日特別レッスン	12:00
12:30		パワーヨガ45 12:00～12:45 井上和代	オリジナルアクア60 12:00～13:00 大島美帆	12:30
13:00	LES MILLS 祝日特別レッスン	 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	13:00
13:30	BODYJAM ボディジャム60 13:05～14:05 大野雄貴 内山百華	 HF Home Fitness 24 13:45～14:30 ヨガ	水中キック講座！ 13:15～13:45 庄子颯真	13:30
14:00			祝日特別レッスン	14:00
14:30	LES MILLS 祝日特別レッスン		マスタース75 14:00～15:15 山中侑也・庄子颯真 年内泳ぎ納め！	14:30
15:00	BODYPUMP ボディパンプ60 14:30～15:30 加藤大智 藤間翼	 祝日特別レッスン		15:00
15:30		エアロ初級60 15:00～16:00 megu		15:30
16:00	LES MILLS 祝日特別レッスン		フィン開放 15:30～16:15 2コース使用	16:00
16:30	BODYCOMBAT 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	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 12月23日(火)10:00～			17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00	18:00最終チェックアウトとなります。			19:00
19:30				19:30