

	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	
10:00					10:00
10:30	📍	📍	📍	📍	10:30
11:00	リラクゼーション ヨガ60 10:30~11:30 青柳美枝子 WEB予約	エアロ初級30 10:40~11:10 清水リカ	LES MILLS BODY PUMP 10:30~11:00	らくらくウォーキング20 10:40~11:00 清野拓海	11:00
11:30			LES MILLS BODY COMBAT 11:05~11:35	オリジナルアクア30 11:15~11:45 松田珠恵	11:30
12:00		エアロ中級 60 11:35~12:35 清水リカ WEB予約	RADICAL	📍 はじめてクロール 12:00~12:30 霜村美和子	12:00
12:30	ZUMBA60 11:55~12:55 山口永真		トップライド45 ~海渡ります~ 12:15~13:00 坂田万耀		12:30
13:00				スイムトレーニング 60 12:45~13:45 内田陽子	13:00
13:30	LES MILLS				13:30
14:00	ボディジャム60 ~私の夏ジャム♪~ 13:25~14:25 富山汐音	ボディパンプ 45 13:35~14:20 坂田万耀			14:00
14:30		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>少人数 有料レッスン</p> <p>※詳細は別途館内 掲示をいたします。</p> </div>			14:30
15:00	LES MILLS				15:00
15:30	ボディアタック60 ~私たちと海水浴へ~ 15:00~16:00 木村小葉紅 中山果音 WEB予約				15:30
16:00	LES MILLS		グループスタジオ 開放 14:00~19:30		16:00
16:30					16:30
17:00	ボディコンバット 60 ~BC同期コンビ~ 16:30~17:30 富山汐音 藤枝優斗 WEB予約	avex キッズスターター 17:00~18:00	スピニングバイク バランスボール 他ツール		17:00
17:30					17:30
18:00		avex キッズベーシック 18:15~19:15			18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30	【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】				19:30

【WEB予約開始時間】

7月16日(土)10:00~

※祝日にデイトタイム・ナイト・ナイト90分会員様が施設利用される場合、時間外利用料1,650円がかかります。