

～昭和の日～ 祝日特別レッスンスケジュール

※デイトム・ナイト会員様ご利用の場合は時間外利用料1,650円(税込)が発生致します。

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00				10:00
10:30	 エアロ&コンディショニング45 10:30~11:15 十川 良子	 リラクゼーションヨガ45 10:30~11:15 鈴木 亜理	 はじめて背泳ぎ 10:30~11:00 小部 紀子	10:30
11:00	整理券45名			11:00
11:30	 Balletone バレトン45 11:35~12:20 十川 良子		 はじめて平泳ぎ 11:15~11:45 岩崎 真由美	11:30
12:00		エアロ中級45 11:30~12:15 増野 宏子		12:00
12:30	LES MILLS BODY PUMP ボディパンプ60 ~懐かしい曲で盛り上がりよう~ 12:35~13:35 鈴木 直美 整理券35名		オリジナルアクア45 12:00~12:45 稲葉 みちる	12:30
13:00		ストリートダンス中級60 ~昭和の歌謡曲で踊ろう~ 12:45~13:45 KIKKO!		13:00
13:30			スイミング教室 【成人スイミング】 13:00~14:00 3コース 使用させていただきます	13:30
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT テック15 14:00~14:15 永長 憲幸			14:00
14:30	 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 ~ペッパー警部 !?!?~ 14:20~15:20 永長 憲幸 整理券45名	 フラダンス60 14:30~15:30 MIKA		14:30
15:00			スイミング 15:00~16:00 4コース 使用させていただきます。	15:00
15:30				15:30
16:00		 エアロ初級60 15:50~16:50 megu		16:00
16:30	avexダンス 16:00~17:00		スイミング 16:00~17:00 5コース 使用させていただきます。	16:30
17:00				17:00
17:30	avexダンス 17:00~18:00		スイミング 17:00~18:00 7コース 使用させていただきます。	17:30
18:00				18:00
18:30	avexダンス 18:00~19:00		スイミング 18:00~19:00 7コース 使用させていただきます。	18:30
19:00				19:00

祝日営業時間となります(10:00~19:00)
スポーツエリアご利用時間は19:00(退館時間は19:30)までとなります。