

8月11日(月) 祝日プログラム

| | Aスタジオ | Bスタジオ | プール |
|-------|---------------------------------|-------|--------------------------------------|
| 10:30 | | | |
| 11:00 | | | 10:20-11:20 スイミングスクール 初級・中級 関口 |
| 11:30 | 11:00-12:00 ZUMBA ACCO | | |
| 12:00 | | | 11:30-12:00 バタ足練習 関口 |
| 12:30 | 12:15-13:05 シェイプステップ 小林 | | |
| 13:00 | | | |
| 13:30 | 13:20-14:05 パワーヨガ 長谷川 | | |
| 14:00 | | | |
| 14:30 | 14:20-15:10 シンプルエアロ 遠藤 | | 14:00-14:45 アクアビクス 高附 |
| 15:00 | | | |
| 15:30 | 15:25-16:15 リラクゼーションヨガ 福地 | | 15:10-15:40 バタフライのうねり練習 矢城 |
| 16:00 | | | |
| 16:30 | 16:30-17:15 自重トレーニング ゆかり | | 16:00-17:00 スイミングスクール 初級・中級 矢城 |
| 17:00 | | | |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | | | |

★営業時間 22:00までとなります

★時間外利用の方は、利用料¥1,100-で終日ご利用頂けます

★上記のレッスンは予定ですので、急遽変更する場合があります