

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			10:20-11:20 スイミングスクール 初級・中級 関口
11:00	11:00-12:00 ZUMBA ACCO		
11:30			11:30-12:00 バタ足練習 関口
12:00			
12:30	12:15-13:05 シェイプエアロ 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 アクアピクス 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