

2月23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	11:00-11:50 自重トレーニング ゆかり		10:20-11:20 スイミングスクール 初級・中級 関口 【有料】
11:30			11:30-12:00 背面キックの練習
12:00			
12:30	12:05-12:55 ベーシックヨガ 長谷川		
13:00			
13:30	13:10-14:00 シェイプエアロ 小林		
14:00			14:00~14:45 アクアビクス 高附
14:30	14:15-15:05 ZUMBA 小林		
15:00			矢城
15:30	15:20-16:10 ピラティス 遠藤		15:10-15:40 イルカ飛び
16:00			
16:30	16:25-17:15 リラックスヨガ 福地		16:00-17:00 スイミングスクール 初級・中級 矢城 【有料】
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、急遽変更する場合もあります