

# ～2/11(月)建国記念の日 特別スケジュール～

時間	2F		3F		プール	時間
	A	B	C	D		
10:30		バレトン45	モーニングストレッチ		アクア45	10:30
	アースヨガ45	10:30～11:15	10:30～11:15		10:30～11:15	
11:00	10:40～11:25	こじま はづき	美馬 らん		伊藤 千尋	11:00
	山口 達也					
11:30		ラテンエアロ45	シェイプ&バランス		<b>有料</b>	11:30
	ファイドウ30	11:30～12:15	11:30～12:15		スイミングスクール	
12:00	11:45～12:15	こじま はづき	美馬 らん		【初級】ハタフライ	12:00
	KO-TA				11:40～12:25	
					石井 諒	
12:30		ステップ45	ホットピラティス45		<b>有料</b>	12:30
	メガダンス45	12:30～13:15	12:25～13:10		スイミングスクール	
13:00	12:35～13:20	美馬 らん	小林 ひと美		【初級】背泳ぎ	13:00
	YUKARI				12:35～13:20	
					石井 諒	
13:30		ZUMBA45	リンパヨガ45			13:30
	ゆがみ改善ストレッチ	13:35～14:20	13:35～14:20		スイミングスクール	
14:00	13:35～14:20	小林 ひと美	KIYOMI		【初級】クロール	14:00
	YUKARI				13:50～14:35	
					石井 諒	
14:30			ハタヨガ45		<b>有料</b>	14:30
	フィットネスフラ45	ファイドウ60	14:35～15:20		スイミングスクール	
15:00	14:35～15:20	～バックナンバー～	KIYOMI		【初級】平泳ぎ	15:00
	小林 ひと美	14:45～15:45			14:45～15:30	
		山口 達也			石井 諒	
15:30			ホットヨガ45		<b>有料</b>	15:30
	祝日限定過去の 使用曲を使う バックナンバー フルミックスです♪		15:35～16:20			
16:00		ラディカルパワー45	KIYOMI			16:00
		16:00～16:45				
16:30		島 大貴			<b>有料</b>	16:30
	<b>有料</b>				カルチャースクール	
17:00	有料スクール	X-55	スローリラクセーション		クラシックバレエ	17:00
	avex	17:00～17:45	17:00～17:20		16:30～17:30	
	ダンススクール	島 大貴	山口 達也		佐藤 愛美	
17:30	(キッズクラス)		ウエストシェイプ		<b>有料</b>	17:30
	16:45～17:45		17:30～17:45			
	<b>有料</b>		KO-TA		有料スクール	
18:00	有料スクール				クラシックバレエ	18:00
	avex				キッズバレエ	
18:30	ダンススクール				(小学生クラス)	18:30
	(ティーンクラス)				17:40～18:40	
	18:00～19:00					
19:00						19:00



閉館時間 20:00

2/11(月)建国記念の日特別スタジオプログラムになります。  
本日も沢山のプログラムをご用意させて頂きました！

いつもご利用頂いている方はもちろん、初めてでもご参加しやすい  
プログラムが沢山ございます♪

皆様のご来館をお待ちしております。

※サーキット 13時40分～14時10分