

海の日 特別スケジュール					
2F		3F		プール	
A	B	C	D		
10:30	ステップ 10:20~10:50 樋口 八千代	ルーシーダットン 10:20~11:05 銭場 弥生			ベーシックアクア30 10:45~11:15 伊藤 千尋
11:00					
11:30	ファンクショナル トレーニング 11:20~12:20 銭場 弥生🔥 タオル持参🧺	エアロ30 11:20~11:50 樋口 八千代	ポールストレッチ &筋膜リリース 11:35~12:20 Reiko	<b>有料</b> カルチャースクール バランス& ビューティー 11:45~12:45 こじま はづき	ダイエットアクア30 11:30~12:00 伊藤 千尋
12:00					
12:30		SALSATION® 12:25~13:10 樋口 八千代🔥	ベーシックピラティス 12:45~13:30 Reiko		<b>【中級】有料</b> スイミングスクール クロール・背泳ぎ 12:30~13:15 伊藤 千尋
13:00	はじめての ジャズダンス 13:15~13:55 UMEZU				<b>有料</b> スイミングスクール 【初級】バタフライ 13:30~14:15 伊藤 千尋
13:30		ラテンエアロ 13:35~14:20 こじま はづき		<b>有料</b> カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU	
14:00					
14:30					
15:00		ボディメンテナンス 14:50~15:35 こじま はづき			
15:30					
16:00					
16:30					
17:00	リトモス 16:00~16:45 後藤 亜紀子	LesMILLS ボディーアタック 16:00~16:45 🔥NORIKO🔥	古典ヨガ 16:40~17:40 垂矢子		
17:30					
18:00				レンタル スタジオ ABCスタジオ 4,400円 Dスタジオ 2,200円 ※1時間当りの 金額です	
18:30	LesMILLS ボディージャム 17:20~18:05 🔥NORIKO🔥	ダンスエアロ 17:20~18:05 後藤 亜紀子🔥	ヒーリングヨガ 18:20~19:05 AKI		
19:00					
19:30					
20:00					
閉館時間 20:00					