

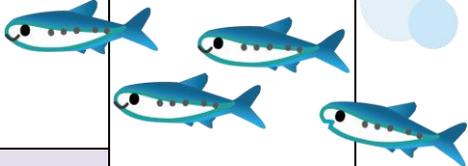
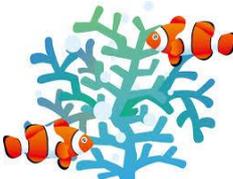
7月16日(月)★海の日★ レッスンスケジュール

★ホームページからもスケジュールをご確認いただけます。
★LINE@でスケジュールを配信しております！

ご登録はコチラ→



<<営業時間>> 9:00~19:00
※最終チェックイン 18:30

	オープンスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	i (ジム側)	ii (鏡側)			
9:00					
10:00					
	10:15~11:15 エイジレスウォーキング 貴月あゆむ		10:15~11:15 ヨガ【流】 牧野奈津	10:30~11:00 TOP RIDE 若林杏紗	10:30~11:00 ハイドロパワー ウォーキング 葉山亜希恵
11:00	11:30~12:00 トータルシェイプ 平松篤子		11:30~12:10 カーディオベーシック 牧野奈津	11:20~12:20 ジャズダンス KITAHARA	11:15~12:00 ミットトレーニング45 葉山亜希恵
12:00	12:15~12:25 TRXストレッチ				
	12:45~13:15 ボール 湯沢広洋◆		12:25~13:15 ステップビート 牧野奈津		12:20~12:50 アクアウォーキング 平松篤子
13:00	13:30~14:00 ストレッチボールR 平松篤子		13:30~14:15 POWER CARDIO 45 香取和宏◆		13:05~13:35 スキルアップクロール 坂本麻衣
14:00	14:30~15:15 ピラティスベーシック45 阿部あゆみ		14:30~15:15 ZUMBA45 勝野久美		
15:00	15:30~16:20 GOLFコンディショニング 香取和宏◆		15:30~16:30 RPBコントロール chihiro		14:00~18:00 Kidsスクール ※スイミングプールを ご利用いただけません。
16:00	16:30~18:30 FREEスペース		16:50~17:20 ステップスタート 桶屋美千子	15:30~18:40 Kidsスクール	
17:00			17:30~18:00 カーディオスタート 桶屋美千子		
18:00					