

10月10日 (月・祝) プログラムスケジュール

実施場所					
	スタジオA 40名	スタジオB 35名	スタジオC(ホット)20名	プール (通常)	
10:00	営業開始 10:00				10:00
11:00	10:40~11:25 エアロ45 (中級者) 早川雅美	10:30~11:15 ピラティス45 宮島公美子	10:45~11:30 ホット ヒーリングヨーガ45 yukiko	10:30~11:00 アクア30 北山佐和子	
12:00	11:40~12:25 MASA KICK45 MASA		11:50~12:10 ホット美ボディワーク20 望月千代	11:45~12:15 スイム基礎トレーニング30 川合陽子	
13:00	12:40~13:25 BODY COMBAT45 野村	12:30~13:15 Bodyメンテナンス45 山本文	12:50~13:35 ホットスローヨーガ45 (初・中級者) 早川雅美	13:00~13:30 中級背泳ぎ30 杉山知穂	
14:00	13:50~14:30 シンプルステップ40 足野滋乃	13:40~14:25 リンパストレッチ45 埜		13:40~14:10 アクア30 杉山知穂	
15:00	15:00~16:00 ストリートダンス 小学1年生 小学3年生				
16:00	16:00~17:00 ストリートダンス 小学4年生 小学6年生				
17:00	17:15~18:00 中級エアロ45 (中級者) 渡部多美代	17:10~17:50 Active Dance40 岡村早徒	17:00~17:45 ホットフローピラティス45 (初・中級者) CHIHIRO		
18:00	18:15~19:00 ZUMBA45 渡部多美代	18:10~18:55 ピラティス45 (初・中級者) 望月俊宏	18:05~18:50 ホットPiYo45 (初・中級者) CHIHIRO	17:50~18:35 中上級4種目45 高野敬子	
19:00					
20:00	※祝日営業の為、デイ会員様は1,650円(税込)で1日ご利用いただけます。				20:00

祝日営業の為、20時閉館になります。