



9月19日(月)・9月23日(金) 特別スケジュール

	9月19日(月)				9月23日(金)			
	スタジオA	スタジオB	プール	Area Odd	スタジオA	スタジオB	プール	Area Odd
10:30	【イベント】							
11:00	Let's enjoy! ZUMBA 10:30~11:30 西片	LIVE配信			ダンスエアロ 10:30~11:30 中村	LIVE配信		【イベント】
11:30				リラックスストレッチ 11:00~11:15			アクア ウォーキング 11:00~11:30 井田	シェイプボディ 11:00~11:45 秋山
12:00			【イベント】				【イベント】	
12:00	初めてダンス 11:45~12:45 あさかわ		初級平泳ぎ 11:40~12:10 渡邊		groove 11:45~12:30 KURO		アクア入門 11:40~12:25 和田	
12:30		中上級エアロ 12:00~13:00	平泳ぎ息継ぎ習得 12:15~12:45 渡邊	リラックスヨガ 12:00~12:45 秋山				ピラティス 12:00~12:45 秋山
13:00				【イベント】	【イベント】			
13:30	POWER 13:00~14:00 ATSUSHI		アクアZUMBA 12:55~13:25 西片	腰痛予防・解消 ピラティス 13:00~13:45 秋山	CENTERGY 13:00~14:00 AKARI	LIVE配信		リラックスヨガ 13:00~13:45 秋山
14:00			アクア入門 13:35~14:05 和田					
14:30	【イベント】							
14:30	ACTIVE 14:15~15:15 中山	LIVE配信	プライベート水泳 渡邊(有料) 14:30~15:00		背骨 コンディショニング 14:15~15:15 加藤	LIVE配信	初級バタフライ 14:15~14:45 大西	
15:00			プライベート水泳 (有料) 15:00~15:30				中級バタフライ 15:00~15:30 大西	
15:30								
16:00	【イベント】							
16:00	BLAST 15:40~16:40 中山	LIVE配信			姿勢調整ヨガ 15:30~16:30 加藤	LIVE配信	キッズスクール 15:30~16:30 3コース使用	
16:30			キッズスクール 15:30~17:30 3コース使用					
17:00	【イベント】				【イベント】			
17:30	秋バテしない! 自律神経を整える ヨガ 17:00~18:00 miu	LIVE配信			レズミルズ BODY COMBAT 17:00~18:00 成田	LIVE配信	キッズスクール 16:30~19:00 5コース使用	
18:00								
18:30			キッズスクール 17:30~19:00 5コース使用					
19:00								

営業時間 9:00~20:00 ジム・プールのご利用は19:30までとさせていただきます。

(※デイ・ナイト会員様は、ご利用になれません。)