

2 / 1 1 (火・祝)

建国記念の日 プログラムスケジュール

	多目的フロア	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア	
30							30
45							45
10:00							10:00
15		10:15~11:00 骨盤リセットヨガ ②⑥(上野)	10:15~11:00 Figure8 ⑱(TAKAKO)				15
30							30
45							45
11:00							11:00
15		11:20~12:05 Figure8 ⑳(TAKAKO)	11:15~12:00 コアトレーニング &ストレッチ ⑲(緑川)				15
30							30
45							45
12:00							12:00
15		12:20~13:05 UBOUND ⑲(緑川)					15
30							30
45							45
13:00				13:05~13:35 スイムレッスン (田口)			13:00
15		13:20~14:00 ZUMBA40 ㉑(山崎)					15
30							30
45							45
14:00						14:00~14:30 ダンス&シェイプ (渋谷)	14:00
15		14:15~14:45 スタートSTEP30 ㉑(山崎)	14:30~15:15 バレエ(バー) ⑫(紫)			14:45~15:15 アクアダンス (渋谷)	15
30							30
45							45
15:00		15:00~15:45 ジャイロキネシス ㉑(島村)	15:30~16:30 ALL JAZZ (紫) ③	15:30~16:00 スイムレッスン (長谷川)			15:00
15							15
30							30
45							45
16:00							16:00
15		16:15~16:45 ボディエクササイズ ㉑(吉岡)					15
30							30
45							45
17:00							17:00
15		17:00~17:45 マーシャルファイト ㉑(YOSHIKO)					15
30							30
45							45
18:00							18:00
15							15
30							30
45							45
19:00							19:00
15							15

★営業時間…9:30~20:00 アスレ・プール利用時間…9:30~19:30

③ はアスレ有料プログラムとなります。