

月曜日			木曜日			
9:30	スタジオ1 定員25名	スタジオ2 定員15名	プール・歩行浴	スタジオ1 定員25名	スタジオ2 定員15名	プール・歩行浴
10:00	9/20(月)			9/23(木)		
10:30	敬老の日			秋分の日		
11:00	スタートクラス 45 11:00~ 大森	骨盤ビューティーヨガ 45 11:00~ Maasa	アクアウォーキング30 11:00~飯村	ローインパクト 45 11:00~ 平野	Sintex® 45 11:00~ 亀田	アクアシェイプ30 11:00~荻谷
12:00						
12:30	ペルビックストレッチ 45 12:15~ 綿引			メガダンス 45 12:15~ 亀田	ビギナークラス 45 12:15~ 平野	背泳ぎ45 〈中級〉 12:30~ 崎山
13:00			背泳ぎ45 〈初級〉 13:00~ 伊藤			
13:30	レギュラークラス 45 13:30~ 薄井	POP PILATES 45 13:30~ 小田切		ペルビックストレッチ 45 13:30~ 竹内		
14:00						
14:30						
15:00	オリジナル 45 14:45~ 安達			ボディパンプ 45 14:45~ 鈴木		
15:30						
16:00	ボディアタック 45 16:00~ 安達	ジュニア スクール 15:25 ~ 17:30	ジュニア スクール 15:00 ~ 18:30	ViPR3D 30 16:00~小沼 定員 24人	ジュニア スクール 15:25 ~ 17:30	ジュニア スクール 15:00 ~ 18:30
16:30						
17:00						
17:30	ボディコンバット 45 17:15~ 鈴木			ボディアタック 45 17:00~ 小沼		
18:00						
18:30						
19:00						

祝日 施設利用時間

運動施設 10:00~19:45

温浴施設 10:00~19:50

閉館時間 20:00

※色分けしているクラスは初心者の方でも安心して参加いただけるレッスンです。

※祝日プログラムは抽選制度を導入致しません。通常通りのシステムとなります。