

11月3日(木)文化の日

	スタジオ1	スタジオ2	プール・歩行浴
10:30			ジュニア スクール 10:00)
11:00	ローインパクト 45	Sintex 45	11:15
11:30	11:00~ 平野	11:00~ 亀田	
12:00	エフェクトシェイプ 45	ビギナークラス45	クロール45 〈初級〉
12:30	12:00~ 竹内	12:00~ 平野	12:00~ 伊藤
13:00	ペルビックストレッチ 30		
13:30	13:00~ 竹内		
14:00	ボディパンプ45	ユーバウンド45	
14:30	13:45~ 二川	13:45~ 佐竹	
15:00	定員30名 ↑	定員20名 ↑	
15:30	ボディコンバット45		
16:00	14:45~ 石川	ジュニア スクール	ジュニア スクール
16:30	ボディステップ45	15:00)	15:00)
17:00	15:45~ 佐竹	18:00	19:00
17:30	定員30名 ↑	《ヒップホップ》	
18:00	ボディアタック45		
	17:00~ 佐竹		

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。

11月23日(水)勤労感謝の日

	スタジオ1	スタジオ2	プール・歩行浴
10:30			
11:00	パワーヨガ 45		アクアストレッチ20 11:00~ 荻谷
11:30	11:00~ 三浦		
12:00	ビギナーステップ45	ポールピラティス45	バタフライ45 〈初級〉
12:30	12:00~ 大森	12:00~ 竹内	12:00~ 伊藤
13:00	定員30名 ↑	定員30名 ↑	
13:30	スタートクラス45		
14:00	13:00~ 大森		
14:30	ローハイ45		
15:00	14:00~ 佐藤		
15:30	ZUMBA45		ジュニア スクール
16:00	15:00~ 佐藤		13:45)
16:30	ユーバウンド45		19:00
17:00	16:00~ 木戸		
17:30	定員20名 ↑		
18:00	ボディジャム 60		
	17:00~ MIZUKI		

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。