

11月祝日プログラム

| 3日(水) | | | | 23日(火) | | | |
|---|--|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---|---------------------------------|-----------------------------------|
| アリーナ | FIT | HOT | プール | アリーナ | FIT | HOT | プール |
| 9:45 ~ 10:45 インナービューティーヨガ 本堀 | 10:15 ~ 10:45 エアロ VR | 10:30 ~ 11:30 太陽礼拝 岡野 | | 9:30 ~ 10:15 ピラティス 土井(節) | 9:30 ~ 10:30 太極拳 底田 | 10:30 ~ 11:30 やさしいヨガ 亜弥香 | |
| 11:00 ~ 12:00 ピラティス 松尾(い) | 11:00 ~ 11:30 ユーバウンド 定員<20名> VR | 11:50 ~ 12:20 腰痛30 岡野 | 11:50 ~ 12:40 マスターズ 内川 | 11:00 ~ 11:45 エアロ初中級 佐々木 | 10:45 ~ 11:45 BODYコンディショニング Mutsumi | 11:50 ~ 12:50 肩こり60 西 | 11:00 ~ 11:30 リズム&ウォーキング 澤井 |
| 12:15 ~ 13:00 マッスルワーク 定員<15名> 井上 | 12:15 ~ 13:15 ベリーダンス RAHEEMA(ラヒマ) | 12:40 ~ 13:40 体幹60 KAYOKO | 12:50 ~ 13:20 クロール初級 内川 | 12:00 ~ 12:45 ステップ初級 大和 | 12:00 ~ 12:30 ファイトウ 石井 | 13:10 ~ 15:00 溶岩開放 | 11:40 ~ 12:10 背泳ぎ初級 広尾 |
| 13:15 ~ 14:00 ZUMBA 横山 | | 14:00 ~ 15:00 やすらぎヨガ KIE | 13:30 ~ 14:10 アクアビクス 阿部 | 13:00 ~ 13:45 X55 石井 | 13:00 ~ 13:45 オキシジェノ VR | | 12:20 ~ 13:00 スイム中級 広尾 |
| 14:15 ~ 15:00 エアロ中級 宮田 | 14:30 ~ 18:30 | 15:20 ~ 16:20 男女共用レッスン 平塚 | 15:00 ~ 19:00 ジュニアスイミング | 14:00 ~ 15:00 HIPHOP 島津 | 14:00 ~ 14:30 ヨガ VR | 15:20 ~ 16:20 肩こり60 平塚 | 15:00 ~ 19:00 ジュニアスイミング |
| 15:30 ~ 19:00 | スタジオ開放時間 | 16:40 ~ 17:40 やさしいヨガ 古賀(男性IR) | ※プールは利用 できません | 15:30 ~ 19:00 | スタジオ開放時間 | 16:40 ~ 17:40 骨盤ビューティー 西原 | ※プールは利用 できません |
| ジュニアスクール | ※ストレッチスペース としてご利用下さい | | | ジュニアスクール | ※ストレッチスペース としてご利用下さい | | |
| ※アリーナは利用 できません | | | | ※アリーナは利用 できません | | | |

営業終了 19:00 (ジム 18:30まで プール 15:00まで)