

2月祝日プログラム

11日（月）建国記念の日

23日（月）天皇誕生日

Aスタ

Bスタ

プール

Aスタ

Bスタ

プール

9:00						9:00
10						10
20						20
30						30
40		9:40~9:50 はつらつ体操			9:40~9:50 はつらつ体操	40
50						50
10:00						10:00
10						10
20	10:15~11:00 インナービュー ティーヨガ 中田			10:10~10:55 体幹 コンディショニング 森田		20
30						30
40						40
50						50
11:00						11:00
10						10
20	11:15~12:00 中級エアロ 中田	11:15~12:00 フリースタイルダンス 山中		11:10~11:55 メガダンス Hinata	11:15~12:00 太極舞 實藤	20
30						30
40						40
50						50
12:00						12:00
10						10
20	12:15~13:00 メガダンス 稲富	12:15~13:00 はじめての ピラティス 山中		12:15~13:00 ボルドブラ & フットセラピー Hinata		20
30						30
40						40
50						50
13:00						13:00
10						10
20	13:15~14:00 ボディリセット 西野			13:15~14:00 Dance Fit Hinata		20
30						30
40						40
50						50
14:00						14:00
10						10
20						20
30						30
40						40
50						50
15:00						15:00
10						10
20						20
30						30
40						40
50						50
16:00						16:00
10			15:30~16:30 ジュニアスイミング 成人会員様1レーン 使用可能			10
20						20
30						30
40			16:40~17:40 ジュニアスイミング 成人会員様の 利用不可			40
50						50
17:00						17:00
10						10
20						20
30						30
40						40
50						50
18:00						18:00
10			17:50~18:50 ジュニアスイミング 成人会員様の 利用不可			10
20						20
30						30
40						40
50						50

通常クラスと変更
があるクラス

営業終了19:00（ジム・プール利用18:30まで）

祝日プログラム

1/27(火) 8:00より予約開始
通常のレッスンと同様の予約方法です。

★はつらつ体操★

こちらはレッスン開始30分前より
ジムフロントにて整理券を配布致します。

★アクアビクス★

予約ではございません。
レッスン開始時間までにプールへお越しください。

営業終了19:00（ジム・プール利用18:30まで）

13:30~14:10
アクアビクス
フリー利用不可
田中

15:30~16:30
ジュニアスイミング
成人会員様1レーン
使用可能

16:40~17:40
ジュニアスイミング
成人会員様の
利用不可

17:50~18:50
ジュニアスイミング
成人会員様の
利用不可