

3/23(金)~3/25(日)
春休み短期水泳教室期間



	23日(金)			24日(土)			25日(日)			
	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	
9:30		9:40~(15) モーニングストレッチ	9:30~ 11:45		9:10~(15) アロマストレッチ 9:30~(20) アロマリラクゼーション	9:00~ 11:45			9:00~ 11:45	9:00
10:00	10:00~(45) ピラティス45 野崎 恵美子	10:05~(15) 骨盤ストレッチ	春休み 子供短期 水泳教室	10:00~(45) ヨガ45 萩原 延子		春休み 子供短期 水泳教室			春休み 子供短期 水泳教室	10:00
10:30		10:30~(20) ポールエクササイズ						10:30~ おまかせBストレッチ		10:30
11:00	11:00~(30) はじめてステップ30 野崎 恵美子	11:05~(15) パワースーパー シューズエクササイズ	※コース利用表を ご確認ください	11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子		※コース利用表を ご確認ください	11:00~(60) ヨガ60 須田 優貴子		※コース利用表を ご確認ください	11:00
12:00	12:00~(60) Yoga ~フリースタイル~ 爾			12:00~(60) ピラティス60 平岩 優子						12:00
12:30			12:30~(60)★ 特別ラストレッスン ICHIKAWA塾 ~中級クロール~ 市川 真希							12:30
13:00				13:15~(30) バレトン30 小澤 文也	13:00~ 17:00		13:00~(60)★ シェイプビート 中級エアロ60 澤田 絵美			13:00
13:30	13:15~(45) ZUMBA45 山本 真佐美	13:10~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝		14:00~(60) ベーシック エアロ60 小澤 文也		エアロビクス 養成コース	14:15~(45) コアエクササイズ45 澤田 絵美			13:30
14:00				15:15~(20) コアリラクゼーション						14:00
14:30	14:15~(45) ベーシックエアロ45 浜崎 香帆									14:30
15:00										15:00
15:30	15:15~(30) バレトン30 浜崎 香帆							15:10~(45) UBOUND 小澤 文也		15:30
16:00										16:00
17:00										17:00
18:00										18:00
19:00	19:00~(60) フローヨガ60 MIDORI			18:30~(60) ヨガ60 落合 晃代						19:00
19:30		19:40~(20) バラトレ		19:45~(60) ZUMBA60 杉山 健	19:40~(15) ポールエクササイズ					19:30
20:00		20:15~(30) はじめてヨガ30 MIDORI			20:05~(20) コアリラクゼーション					20:00
20:30	20:15~(30) U-JAM MARIAN				20:00~(60)★ 特別ラストレッスン ICHIKAWA塾 ~チャレンジマスターズ~ 市川 真希					20:30
21:00	21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN									21:00
21:30										21:30
22:00										22:00
22:30										22:30
23:00	ジム・フェール・アクアフェールのご利用は 22:30まで			ジム・フェール・アクアフェールのご利用は 21:30まで			ジム・フェール・アクアフェールのご利用は 17:30まで			23:00
	23:00 閉館 金曜日 営業時間 9:30~23:00			土曜日 営業時間 9:00~22:00			日曜日 営業時間 9:00~18:00			

24日はAスタジオ
で行います

エレメント10分
+
UBOUND035分

お知らせ

3/23(金)~3/25(日)の3日間、
春休み短期水泳教室が行われます。
期間中は、**プールコース規制・レッシ
ン休講**等ご迷惑をお掛け致しますが、
ご理解ご協力の程、よろしくお願い
致します。