

2024年11月4日 (月・祝)

	スタジオA	スタジオB	プール
9:00	営業開始 9:00 (24時間&ナイトモーニング会員は除く)		
10:00	<p>【web予約：定員73名】 リトモス45 10:00~10:45 長沼 淳子 シンプルでダイナミックなダンスプログラム</p>	<p>【web予約：定員35名】 女性限定 infinity flow30 10:00~10:30 中原 香風 女性らしいボディラインを作るマットピラティス</p>	
10:30		<p>【有料スクール】 シニア向け 健康スクール 10:50~11:50 キャスト</p>	<p>アクアシェイブ 10:20~10:50 中谷 一江</p>
11:00	<p>【web予約：定員73名】 ZUMBA45 11:10~11:55 大里 清美 ヒップホップ・ラテン音楽に合わせたダンスプログラム</p>		<p>リボーンズスイム 11:00~12:00</p>
11:30			
12:00	<p>【web予約：定員45名】 Group Blast 30 12:15~12:45 神林 寛規 ステップ台で心肺機能向上・脂肪燃焼</p>	<p>【web予約：定員41名】 健美操45 12:05~12:50 中谷 一江 ゆっくりとした呼吸と動作で姿勢改善</p>	<p>フィンスイム 11:55~12:15</p>
12:30			<p>スイムトレーニング 12:25~12:55</p>
13:00	<p>【web予約：定員50名】 Group Centergy 45 13:05~13:50 幸福 陽子 ヨガとピラティスで体幹強化</p>	<p>【web予約：定員45名】 ヴォーカリズム45 13:05~13:50 中谷 一江 お腹の底から声を出して健康に！</p>	<p>スイムスクール 13:00~14:00</p>
13:30			
14:00	<p>【web予約：定員68名】 ヒーリングアロマヨーガ45 14:05~14:50 田中 江里香 アロマの香りでリラックス</p>	<p>【web予約：定員45名】 エンジョイエアロ40 14:15~14:55 田部 百合恵 エアロピクス初心者でも安心♪</p>	<p>平泳ぎ・バタフライ【入門】 14:05~14:25</p>
14:30			
15:00	<p>【web予約：定員40名】 美脊柱ヨーガ30 15:05~15:35 田中 江里香 ポールを使って脊柱調整</p>		<p>キッズスイミング 15:00~19:00</p>
15:30			
16:00	<p>キッズチアダンス キッズクラス 16:00~16:50</p>	<p>キッズ空手 初級クラス 16:10~17:10</p>	
16:30			
17:00	<p>キッズチアダンス ジュニアクラス 17:00~18:00</p>	<p>キッズ空手 中上級クラス 17:10~18:10</p>	
17:30			
18:00	<p>【web予約：定員33名】 バレエ ~バレレッスン~30 18:15~18:45 泉 恵理</p>		
18:30	<p>バレエスクール (有料) 60 18:45~19:45 泉 恵理</p>		<p>選手クラス 19:00~20:00</p>
19:00			
19:30			
20:00	営業終了 20:00		