

11月4日(月・祝)特別スケジュール

	2階スタジオA	3階スタジオB	ホットヨーガ	プール	
9:00					9:00
9:30	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～				9:30
10:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】		【有料制】	10:00
10:30	10:15-11:00 ZUMBA 小山江里子	10:10-10:55 ベルヴィックストレッチ 遠藤孝子	10:30-10:50 準備運動ストレッチ	10:00-11:00 REBORNS SWIM 担当 栗栖	10:30
11:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】		【定員 60名】	11:00
11:30	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	11:10-11:55 ビューティフローピラティス 遠藤孝子	11:20-12:00 スタイルアップヨガ	11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	11:30
12:00	【定員制 40名】	【定員制 30名】		11:50-12:20 アクアダンス30 飯島美紀	12:00
12:30	12:20-13:05 GroupBlast 宗像祐輔	12:15-13:00 トラディショナルヨーガ Mari			12:30
13:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】	【有料制】		13:00
13:30	13:20-14:05 ZUMBA 李瑚	13:20-14:00 やさしいピラティス 飯島美紀	13:15-14:00 ホットヨーガ アドバンス45 振替レッスン Mari	【有料制】	13:30
14:00				13:30-14:30 スイムスクール 初中級 佐藤	14:00
14:30	【定員制 40名】 14:20-14:50 コアストレッチ 李瑚	14:15-15:15 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】 振替レッスン	【有料・予約制】 14:30～15:00 パーソナルレッスン		14:30
15:00	【定員制 43名】		15:00-15:20 からだが硬い人のためのヨガ		15:00
15:30	15:10-15:55 リトモス 長沼淳子			キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)	15:30
16:00		15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】		16:00
16:30	16:20-17:20 キッズチアダンス (年中～小学3年生) 菅紫乃	16:30-17:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	16:05-16:30 ムーンヨガ	キッズスイミング 16:15-17:15 ジュニア① (最大3コース使用)	16:30
17:00					17:00
17:30	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生～6年生) 菅紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)		キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30	■マシンジム/プール 19:50 CLOSE				19:30
20:00	レギュラー会員 24レギュラー会員 チェックアウト20:00				20:00