

2021年4月29日(木)

祝日タイムスケジュール

	スタジオ	サブアリーナ	プール	メインアリーナ
10:30		ボディバランス45 山下 10:30-11:15	スイミング無料体験会 9:15-10:00	
11:00	テクニカルエアロ 山下 11:30-12:15	基礎トレーニング 大内 11:45-12:15	背泳ぎ初中級 鈴木 11:30-12:00	バドミントン フリー
12:00	シェイプエアロ 松岡 12:45-13:30	ハタヨガ 田尾 12:45-13:30	平泳ぎ初級 鈴木 12:15-12:45	インドア カサール 12:00-13:30
13:00		ZUMBA GOLD 藤澤 14:00-14:45	スタート・ターン 鈴木 13:00-13:30	卓球 フリー 11:00-17:00
14:00		シンプリーステップ 藤澤 15:15-15:55	バタフライ初級・中級 鈴木 13:45-14:15	
15:00		ボディコンバット45 東尾 17:00-17:45	ファミリープール ⑥~⑦コース ※ご利用状況によって コースは変更となります	
16:00	CHECK! ハタヨガ 担当 田尾 基本の動きと呼吸を 合わせて 心と身体のバランス を整えましょう。	ボディパンプ 近石 18:15-19:15	15:30-19:30 	
17:00		ボディアタック30 近石 19:45-20:15		
18:00				
19:00				
20:00				
21:00	10:00~21:00営業です。			