

9月18日(月)祝日タイムスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	
10:00	10:10~10:25 モーニングストレッチ15		10:10~11:00 親子ベビースクール	
11:00	10:40~11:30 エアロ50 松尾純枝	10:20~10:50 エアロ30 北山綾		
12:00	11:45~12:25 エアロ40 村井大和	11:05~11:35 青竹ビクス30 北山綾	11:10~11:40 スイミングセミパーソナル スイミングコーチ	
13:00	12:40~12:55 カラダ・つくる15 弘津望	11:50~12:30 美メディテーションヨガ40 北山綾	11:50~12:20 パタフライ30 スイミングコーチ	
14:00	13:15~14:00 Group Fight45 弘津望	13:10~14:10 気功体操60 岡原真利子	11:50~12:20 クロール30 スイミングコーチ	
15:00	14:15~15:00 バランスコーディネーション45 瀬尾江美		12:30~13:00 水中ウォーキング30 松尾直子	
16:00	15:15~15:45 ステップ30 瀬尾江美	15:20~16:00 ボディメイクヨガ40 北山綾		13:10~13:50 アクア40
17:00	16:10~16:55 deep work45 村井大和			
18:00	17:15~18:00 Group Power45 大坪恭子			
19:00	イベントプログラム詳細			
20:00	★10月より導入の新プログラムお披露目会★ 対象者: 体力があり高強度の有酸素運動効果を求める方 ドイツ発祥の高強度の有酸素系インターバルトレーニング。 アップテンポの音楽に合わせてアライメントと呼吸に 重きを置き、力強い動きと穏やかな動きを行うことで 瞬発力・持久力を養い、体幹強化も期待できるプログラム。			
21:00				
22:00				

 ...初心者の方もご参加頂けるクラス
 営業時間 / 10:00~20:00 (スポーツエリアのご利用は19:30までとなります)

 ...定員制クラス
 be ...ビヨンドクラス
 ¥ ...有料クラス

