

9月23日(土) 祝日プログラムスケジュール

| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | ジム | プール |
|-------------|--|--|--------------------------|---|
| 9:30 ~ 9:45 | モーニングストレッチ15 | | | |
| 10:00 | 9:55~10:40 Group Fight45 五味加奈子【朝チケット制】 | 9:50~10:40 エアロ50 堤佳代子 | | 10:10~11:00 親子ベビー |
| 11:00 | 10:55~11:45 エアロ50 志田久実子 | 定 11:00~12:00 温ヨガ60 加藤美千恵 | | 11:00~12:00 スペシャルマスタース60 【登録制】 |
| 12:00 | 12:05~12:25 ファンダメンタルピラティス20 伝法谷裕 | 定 12:15~12:35 温ストレッチポール20 | | 定 12:10~13:00 キックボクシングアクア50 野口かおり |
| 13:00 | 12:30~13:30 エアロ60 傳法谷裕子 【整理券制】 | | 定 13:15~13:30 ヒップムーブ15 | |
| 14:00 | 定 13:40~14:40 ヨガ60 金沢直美 | 13:10~16:30 ジュニアカルチャースクール クラシックバレエ | | |
| 15:00 | 14:50~15:50 リトモス60 TOMO 太田嘉子 【整理券制】 | | 15:00~15:15 カラダ・うごく15 | |
| 16:00 | 定 16:00~17:00 Group Power60 佐野滉祐 遠藤優奈 高田望江 | | 定 15:20~15:40 ストレッチポール20 | 13:15~19:00 ジュニア スイミング スクール |
| 17:00 | 17:10~18:10 エアロ60 遠藤奈美子 | 16:45~17:35 エアロ50 茂木まゆみ | | |
| 18:00 | | 17:45~18:45 ピラティス【有料スクール】 伝法谷裕子 | | |

新曲イベントを
ジョイントで行います！

祝日営業 9:00~19:00 (スポーツエリアのご利用は18:30まで)

-  ... 枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。
-  ... 定員制プログラム
-  ... 有料プログラム

※ピラティススクール有料スクールは**17:45~18:45**に変更しております。
尚、最終退館時刻は**19:00**です。ご協力お願い致します。

※プログラムは、QRコードよりダウンロードをお願い致します。

