

4月29日(火・祝) 昭和の日

グループエクササイズタイムスケジュール

営業時間 9:00～21:00

スタジオ		プール	
09:00			09:00
15			15
30			30
45			45
10:00	カラダほぐすYOGA45 9:40～10:25 naho		10:00
15			15
30			30
45			45
11:00	HULA HULA 10:45～11:30 naho		11:00
15			15
30			30
45		ウォーク&ジョグ30 11:30～12:00 高田 蔵	45
12:00			12:00
15	ヨガ75 12:00～13:15 sayaka		15
30		アクアダンスオリジナル30 12:10～12:40 高田 蔵	30
45			45
13:00			13:00
15		【有料スクール】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 JSB(佐藤 久佳)	15
30			30
45			45
14:00	MAT PILATES45 13:30～14:15 亜希		14:00
15		【有料スクール】 おとなの水泳教室 14:00～15:00 JSB(佐藤 久佳)	15
30			30
45			45
15:00	【MOVE BODY】POWER30 14:30～15:00 沖 祐理		15:00
15			15
30			30
45	【登録制】 ジャイアンツヴィーナス ダンススクール キッズ 15:30～16:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー (2歳6ヶ月～小学1年生) 15:30～16:30	45
16:00			16:00
15			15
30			30
45	【登録制】 ジャイアンツヴィーナス ダンススクール ジュニア 16:30～17:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ (年中以上) 16:30～17:30	45
17:00			17:00
15			15
30			30
45	【登録制】 ジャイアンツヴィーナス ダンススクール ジュニア 17:30～18:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ (小学生以上) 17:30～18:30	45
18:00			18:00
15			15
30			30
45		【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ (小学生以上) 18:30～19:30	45
19:00			19:00
15	ストリートダンス60 19:00～20:00 クニオキ		15
30			30
45			45
20:00			20:00
15			15
30	【MOVE BODY】POWER30 20:15～20:45 杉本 卓月		30
45			45
21:00			21:00

どなたでも

…初心者向け、どなたでもご参加いただけます。

慣れた方

…該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

【有料スクール】

…【有料】スクールのため、事前予約・入金が必要です。

キッズスクール

…【有料】お子様向けの有料スクールです。

※祝日はスタジオレッスンを無料でご参加いただけます。(別途、都度利用料700円が必要となります。)
※祝日スタジオレッスンには整理券(開始60分前配布)が必要となります。