

8月11日(月・祝) 山の日		
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		10:00
15		15
30		30
45		45
11:00		11:00
15		15
30		30
45		45
12:00		12:00
15		15
30		30
45		45
13:00		13:00
15		15
30		30
45		45
14:00	はじめてエアロ40 13:35～14:15 渡辺 藤美恵	【有料スクール】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 釜 貴宏
15		15
30		30
45		45
15:00	ボディケア体操30 14:30～15:00 渡辺 藤美恵	【有料スクール】 おとなの水泳教室 14:05～15:05 釜 貴宏
15		15
30		30
45		45
16:00		16:00
15		15
30		30
45		45
17:00		17:00
15		15
30		30
45		45
18:00	ヨガ75 17:15～18:30 葉袋 利恵子	
15		15
30		30
45		45
19:00		19:00
15		15
30		30
45		45
20:00	バレエ60 19:45～20:45 高羽 英美	
15		15
30		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。		