

12月29日(月) 時短営業

営業時間 9:00~21:00

グループエクササイズタイムスケジュール

スタジオ	プール
09:00	
15	
30	
45	
10:00	
15	
30	
45	
11:00	
15	
30	
45	
12:00	
15	
30	
45	
13:00	
15	
30	
45	
14:00	はじめてエアロ40 13:35~14:15 渡辺 藤美恵
15	
30	
45	
15:00	ボディケア体操30 14:30~15:00 渡辺 藤美恵
15	
30	
45	
16:00	
15	
30	
45	
17:00	
15	
30	
45	
18:00	ヨガ75 17:15~18:30 葉袋 利恵子
15	
30	
45	
19:00	はじめてバレエ 19:00~19:30 高羽 英美
15	
30	
45	
20:00	バレエ60 19:45~20:45 高羽 英美
15	
30	
45	
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。

12月30日(火) 時短営業

営業時間 9:00~21:00

グループエクササイズタイムスケジュール

スタジオ	プール
09:00	
15	
30	
45	
10:00	カラダほぐすYOGA45 9:40~10:25 naho
15	
30	
45	
11:00	HULA HULA 10:45~11:30 naho
15	
30	
45	
12:00	
15	
30	
45	
13:00	
15	
30	
45	
14:00	ウォーキングヨガ30 11:30~12:00 高田 巍
15	
30	
45	
15:00	アクアダンスオリジナル30 12:10~12:40 高田 巍
15	
30	
45	
16:00	
15	
30	
45	
17:00	
15	
30	
45	
18:00	
15	
30	
45	
19:00	
15	
30	
45	
20:00	
15	
30	
45	
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。
有料イベント	…有料イベントクラスです。

1月3日(土) 時短営業

営業時間 9:00~21:00

グループエクササイズタイムスケジュール

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	14:00
15	15
30	30
45	45
15:00	15:00
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	18:00
15	15
30	30
45	45
19:00	19:00
15	15
30	30
45	45
20:00	20:00
15	15
30	30
45	45
21:00	21:00

グループ
プレッスンなし

全コース一般開放

スタジオレッスン・有料スクール・キッズスクールはございません。