

# 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		アクアダンス30 11:30~12:00 中村 文保
15		
30		アクアミット+F30 12:10~12:40 中村 文保
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		
15		
30		
45		
19:00		
15		
30		
45		
20:00		
15		
30		
45		
21:00		

どなたでも

慣れた方

【有料スクール】

…初心者向け、どなたでもご参加いただけます。  
…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			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

どなたでも

慣れた方

【有料スクール】

有料イベント

…初心者向け、どなたでもご参加いただけます。  
…該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。  
…【有料】スクールのため、事前予約・入金が必要です。  
…有料イベントクラスです。

カラダほぐすYOGA45  
9:40~10:25  
naho

HULA HULA  
10:45~11:30  
naho

ウォーク&ジョグ30  
11:30~12:00  
高田 巖

ヨガ75  
12:00~13:15  
sayaka

アクアダンスオリジナル30  
12:10~12:40  
高田 巖

MAT PILATES45  
13:30~14:15  
亜希

【MOVE BODY】POWER30  
14:30~15:00  
沖 祐理

【有料イベント】  
中級エアロ  
ロー&ハイミックス  
16:00~17:15  
高田 巖・関 仁淑

ストリートダンス60  
19:00~20:00  
クニオキ

【MOVE BODY】POWER30  
20:15~20:45  
杉本 皐月

# 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。