

	火				水				木				金				土				日							
	スタジオ		プール	フリー	スタジオ		プール	フリー	スタジオ		プール	フリー	スタジオ		プール	フリー	スタジオ		プール	フリー	スタジオ		プール	フリー				
	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング コース	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング コース	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング コース	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング コース	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング コース	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング コース				
10:00																												
10:30			☆プール説明会 10:45~11:05				☆プール説明会 10:45~11:05				☆プール説明会 10:45~11:05				☆プール説明会 10:45~11:05													
11:00	フィット ZERO																											
11:15			ベビー																									
12:00	エアロDE 元気!!	スポーツ ボイス																										
13:00	ハワイアン フラ	リラックス ヨガストレッチ																										
14:00	背骨 トレーニング ゆっくり ピラティス																											
15:00		すっきり ボディ																										
16:00																												
17:00																												
18:00																												
19:00	ボディ パンプ 30																											
20:00	ボディ ジャム 45																											
21:00	インジョイ エアロ																											
22:00																												

○注意事項
◇事情により、プログラムが変更
インストラクター変更となる
場合があります。
◇会員証は必ずフロントに提出し
名簿にお名前を記入の上、ロッカーキーを
お受け取り下さい。
お帰りの際にロッカーキーをご返却下さい。
◇ご利用時間
火~金 AM10:00~PM22:00
土 AM 9:00~PM21:00
日 AM 9:00~PM17:30