

エクササイズスケジュール

2020.4~

	月		火		水		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
10:15~10:45	Easyエアロ											
11:00												
11:00~12:00		11:00~11:20 プールデビュー (申)										
	気功&ヨガ	11:30~12:00 コーチにおまかせ										
12:00												
12:15~12:45	ボディコンバット 30	12:10~12:50 はじめての背泳ぎ 四泳法										
13:00												
13:00~13:45	ステップファン (券)	13:00~13:30 スイム500/800										
14:00		13:40~14:10 ファイティングアクア										
14:10~15:10	はつらつニコニコ体操											
15:00												
16:00												
17:00		子供スクール 15:00~19:30										
18:00												
18:30~19:00	ボディパンプ 30 (券)											
19:00												
19:15~19:45	ボディコンバット 30											
20:00												
20:00~21:00	クイックジャズダンス	20:00~20:20 アクアボール 20:30~21:00 はじめての平泳ぎ										
21:00												
21:10~22:10	ボディアタック	21:10~21:50 スイム1200										
22:00												
22:30												

(券) ...整理券が必要なプログラムです。
 (申) ...参加日の前日までにご予約下さい。
 NEW! ...新プログラム
 ◆注意事項
 ※祝日のレッスンプログラムはお休みとなります。
 ※都合により、プログラム及び担当インストラクターが変更となる場合があります。

◆営業時間 (定休日:木曜)
 月~金 10:00~22:30
 土曜日 9:00~22:00
 日曜日 9:00~17:30