

2月12日(月)


振替休日 スケジュール

| | 1 スタジオ | 2 スタジオ | ショート | スイミング | |
|----|--|--|-------------------|---|----|
| 10 | | | 10:10 ウェブストレッチ | 10:20~10:50 アイチ 阿部 | 10 |
| 11 | 10:30~11:30 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名 | 10:30~11:00 ユーバウンド30 中村 | | 11:00~11:20 かなづちさん 阿部 | 11 |
| 12 | 11:50~12:40 ロー50 海老原 | 11:50~12:40 ZUMBA50 椎名 | | 11:50~12:30 ダンベル アクア40 阿部 | 12 |
| 13 | 12:55~13:25 C X W O R X 中村 | 13:00~13:45 カルチャースクール発表会 フラダンス・太極剣 | 13:00 お腹 | 12:45~13:30 楽しく ビーチボールバレー 【45分拡大版】 河野 | 13 |
| 14 | 13:40~14:20 やさしい エアロ 山本(明) | 14:10~15:00 ピラティス 50 楠本 | | | 14 |
| 15 | 14:40~15:40 サーキット ロー 山本(明) | | 15:00 ストレッチポール | | 15 |
| 16 | 16:30~17:00 ボディ パンプ30 五十嵐 | | | 16:00~16:40 アクア40 川上 | 16 |
| 17 | 17:30~18:15 ボディ コンバット45 五十嵐 | | | | 17 |
| 18 | | | | | 18 |
| 19 | | | | | 19 |

☆見学は無料です☆
 〈会員外、高校生未満の方も
 見学できます。〉
 ※発表会以外の見学は、別途
 フロントで申込が必要です。
 (高校生未満不可)

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※  は、整理券が必要になります。トレーニングジム、プールカウンターにて30分前より配布致します。

※  は、参加が初めての方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。

| | | | |
|-----------------|-----------------|---------|-------------|
| エアロ・アクア(初級~初中級) | エアロ・アクア(中級~中上級) | エアロ(上級) | 格闘技系 |
| ヨガ・ピラティス | コンディショニング | ダンス系 | 筋コンディショニング系 |
| 有料レッスン | 水中ウォーキング | 泳法クラス | |