

祝日プログラムスケジュール

2023年9月23日 (土) 秋分の日

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30			
10:00	モーニングストレッチ 永松 10:00~10:20	 体育スクール 9:00~12:50	 ジュニア スイミング スクール 9:00~11:30
11:00	プラティス 山崎 11:00~11:45		泳法コース 〈有料〉 11:30~12:30
12:00			
13:00	エアロビクス初級 小西 13:00~13:45 定員：28名		定員45名  ジュニア スイミング スクール 13:00~17:45
14:00	マッスルビート 井根 14:15~15:00	カンフースクール 〈有料〉 成澤 14:00~15:00	
15:00	ZUMBA 竹縄 15:30~16:15	レベルアップ太極拳 〈有料〉 成澤 15:15~16:15	
16:00			
17:00	ヘルシーヨガ 芳賀 16:45~17:30		
18:00			泳法コース 〈有料〉 18:00~19:00
19:00			

- ・スタジオ入室はレッスン開始10分前より開始となります。
- ・レッスン後は速やかに退室をお願いいたします。
- ・体調に不安のある場合の参加はご遠慮ください。

【祝日営業時間】 9:30~20:00

※祝日はアフター5会員、アフター5プラス会員、ナイト会員、ナイトプラス会員、リフレッシュ60会員の皆様はご利用できません。