

2月 11日（月）建国の日スケジュール

	スタジオ	ジム	プール	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30				10:30
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 11:00~11:45 Gボールエクササイズ 永松 </div>			11:00
11:30				11:30
12:00		11:45~12:00 コアムーヴ		12:00
12:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 12:00~13:00 J A Z Z入門 山中 </div>			12:30
13:00				13:00
13:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 13:30~14:15 ラディカルパワー45 </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 13:15~13:45 はじめてクロール </div>	13:30
14:00			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 13:45~14:15 クロール息継ぎ </div>	14:00
14:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 14:30~15:30 天空大河 K A H O </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 14:30~14:50 アクアウォーク </div>	14:30
15:00				15:00
15:30		15:30~15:45 コアメイク		15:30
16:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 16:00~16:45 グループファイト </div>			16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30

- ・営業時間 9:00~20:00 (トレーニング終了時間 19:30)
- ・モーニング、デイトム、ナイト会員様は時間外利用料¥1,620が必要です。

- ・ 定員 ……定員制プログラムです。参加前にプレートをお取りください。

<プールコースのご案内>

- ・コース設定につきましては、コース前の表示にてご確認くださいませ。