

プログラムスケジュール

9月23日(月) 秋分の日

	フィットネススタジオ	ナチュラルスタジオ	プール
11:00			
11:30	 11:30~12:15  中村	 11:45~12:30 ヨーガ 野志谷	
12:00			
12:30			
13:00	  12:45~13:30 STRENGTH 中村	 13:00~14:00 自力整体 滝川	  13:00~13:30 アクアダンス 藤井
13:30			
14:00	14:00~15:00  佐藤ゆ	 14:30~15:15  滝川	祝日限定レッスン アクアダンス 祝日限定レッスン!!みんなで一緒に踊りましょう♪
14:30			
15:00	 15:15~16:00 かんたんエアロ Chiharu	 15:30~16:00 全身シェイプ 奥嶋	
15:30			
16:00			
16:30	16:15~17:30 スタジオ開放	 16:30~17:15  藤井	
17:00			
17:30			
18:00			

 マークがついているものは、定員制のプログラムです。開始2時間前から受付開始となります。

- ・営業時間 10:00~20:00(トレーニング終了 19:30)
- ・デイトタイム会員様・ナイト会員様は時間外利用料¥1,080が必要です。

