

プログラムスケジュール

9月21日(月)敬老の日

	スタジオ	プール	
9:00			9:00
10:00	 10:00~10:30 ボディコンディショニング 稲田		10:00
11:00	 11:00~11:30 かんたんエアロ 山元	11:00~11:30 アクアピクス 稲田	11:00
12:00	11:45~12:15 エンジョイステップ 山元		12:00
13:00	13:15~13:45 グループファイト		13:00
14:00	 14:15~14:45 全身シェイプ		14:00
15:00	15:00~15:30 グループセンチー 益田		15:00
16:00			16:00
17:00			17:00

9/21(月)の営業時間は9:00~20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。

プログラム全て定員制です。事前予約が必要なためフロントでご予約ください。(先着順)

プログラムスケジュール

9月22日(火)秋分の日

	スタジオ	プール	
9:00			9:00
10:00	 10:00~10:30 かんたんエアロ 小嶋		10:00
11:00	 11:00~11:30 ボディコンディショニング 稲田	11:30~12:00 アクアビクス 小嶋	11:00
12:00	 11:45~12:15 かんたんマーシャル 稲田		12:00
13:00	13:15~13:45 ZUMBA 山本		13:00
14:00	14:15~14:45 ハイ&ロー 山元		14:00
15:00	15:15~15:45 ラディカルパワー30 坂倉		15:00
16:00	16:00~16:30 グループファイト30		16:00
17:00			17:00

9/22(火)の営業時間は9:00~20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。

プログラム全て定員制です。事前予約が必要なためフロントでご予約ください。(先着順)