





# プログラムスケジュール

## 7月23日(金)スポーツの日

	フィールド	スタジオ	プール	
9:00				9:00
10:00		 10:00~10:45 ボディコンディショニング 村上		10:00
11:00		11:00~11:45 ハイ&ロー 錦戸	11:00~11:30 アクアビクス 稲田	11:00
12:00	 12:40~13:00 ウォーターバック	 12:00~12:30 全身シェイプ		12:00
13:00		13:00~13:45 ZUMBA 山本		13:00
14:00		14:00~15:00 グループセンタジー 益田		14:00
15:00		15:15~16:00 パワーカーディオ 江崎		15:00
16:00	 16:10~16:30 寝るだけスッキリ			16:00
17:00				17:00
18:00			18:00 プール終了時間	18:00

7/23(金)の営業時間は9:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。

レッスンは定員制です。事前予約が必要なためジムにてご予約ください。(先着順)