

プログラムスケジュール 7月～


9:00	月			火			水			金			土			日		
	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール
					9:15~9:45 LES MILLS SHBAM													
10:00	9:45~10:30 ピラティス 川村																	
11:00	10:45~11:30 ローインバウト 岸田																	
12:00	11:45~12:15 ウェーブリング 岸田 定員:20名																	
13:00	12:30~13:15 かんたんダンスエアロ 森岡(由)																	
14:00	13:30~14:15 やさしいヨガ AKIYO ★																	
15:00	14:30~15:15 ZUMBA KANAKO																	
16:00	15:30~16:00 全巻ストレッチ スタジオ																	
17:00	16:15~17:15 バレエスクール 高橋(由)																	
18:00																		
19:00																		
20:00																		
21:00																		
22:00																		
23:00~セルフ営業			23:00~セルフ営業			23:00 閉館			23:00~セルフ営業									

INFORMATION

ご参加される皆様の一定のスペースを確保するために、全プログラム定員制となります。またプログラム参加の際はWEB予約システムもご利用いただけます。WEB予約をご利用にならない方はプログラム開始30分前からジムカウンターにて先着順での参加受付となります。

※その他参加方法等につきまして館内掲示やスタッフへお問い合わせください。

※WEB予約システムのご利用はQRコードよりお願いいたします。



予約用QRコード

- ワークアウトスタジオ 40名
- クロスワークアウトスタジオ 25名
- プール 30名

21:00~セルフ営業

20:00~セルフ営業