

11月23日（日・祝） 勤労感謝の日

	スタジオ		プール							
	A	B	25m					20m		
			1	2	3	4	5	1	2	
10:00										
10:30	10:30	10:40	キッズ スイム					キッズ スイム		
11:00	ヨガ 60 吉田 恭子	協栄シェイプボクシング 45 工藤 哲也								
11:30	11:45	11:50	11:30							
12:00	ZUMBA 60 工藤 哲也	ヨガ 60 吉田 恭子	上級45 水高					11:45		
12:30			12:30					水中運動30 濱野		
13:00	13:00	13:10	ストレッチ &スイム45 濱野							
13:30	ボディバランス30 天田 ほのか	TRX30/中嶋 太一 定員:9名	13:30							
14:00	13:45	14:00	キッズ スイミング 記録会							
14:30	レズミルズコアテック15 レズミルズコア30/小林 汰雅 定員:35名	ボディコンバット 45 バーチャル								
15:00	14:45	15:00								
15:30	ボディアタック 60 伊佐間 梨華	LES MILLS PILATES テック15 LES MILLS PILATES 30 町田 隆介								
16:00	16:00									
16:30	ボディパンプ 60 AYA 定員:35名	ボディバランス30 バーチャル								
17:00	17:15	16:45								
17:30	ボディコンバット 60 AYA	レズミルズコア30 バーチャル								
18:00		17:30								
18:30		レズミルズダンス30 バーチャル								
19:00	ご利用時間 マシジム19:00まで プール18:30まで									

【営業時間】10:00～19:00

スタジオのご利用には『WEB予約』が必要です。レッスン開始10分前からご入場いただけます。