

9月23日 (火・祝) 秋分の日

	スタジオ		プール							
	A	B	25m					20m		
10:00			1	2	3	4	5	1	2	
10:30	10:30 健康体操 30 沼沢 まゆみ 定員：32名	10:20 骨盤調整 体引き上げ30 VR	10:15 アクアビクス 45 上田 悦子		マタニティー			幼稚園指導 ベビー コース		
11:00	11:15	11:10 LESMILLS PILATES 30 Maki 定員：18名						11:00 ベビー コース		
11:30	エアロビクス初級 45 沼沢 まゆみ 定員：26名	11:55		11:45						
12:00	12:15	腰回りのストレスを 軽減するストレッチ30 VR	上級 吉次 ※有料		中級 櫻井 ※有料	初級 西田 ※有料				
12:30	ステップ初中級 45 八重樫 美由紀 定員：26名	12:40								
13:00	13:15	美尻 エクササイズ30 VR								
13:30	エアロビクス初中級 45 八重樫 美由紀 定員：26名	13:30								
14:00	14:15	LESMILLS ボディバランス 30 洞口 東条美 定員：18名								
14:30	LESMILLS PILATES 45 洞口 東条美 定員：32名	体が硬くてもOK 柔軟性アップ30 VR	14:30 レッスン準備					レッスン準備		
15:00	15:15	15:00 腰回りのストレスを 軽減するストレッチ30 VR	幼児A					幼児A		
15:30	LESMILLS ボディコンバット 60 原田 瞭 定員：32名	15:45	レッスン準備							
16:00	16:30	リラックス ヨガ30 VR	学童B							
16:30	LESMILLS ボディパンプ 60 水沢 充裕 定員：27名		レッスン準備							
17:00			学童C							
17:30		avex dance master ※小学3年～6年生								
18:00			選手 (選抜)		選手 (E1)					
18:30	運動施設ご利用時間 18:30まで									
19:00										

【祝日短縮営業時間】10:00～19:00 ※ミッドナイトモーニング会員様は19:00～翌10:00まで

※スタジオのご利用には『WEB予約』が必要です。

スポーツアカデミー新城