

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		10:15	親子					ベビーコース		
10:30	10:30	正道会館 空手教室 ※4歳～ 成人・親子	学童G					学童G		
11:00	リラックスヨガ 60 八重樫 美由紀 定員：32名									
11:30	11:45	avex dance master	11:30							
12:00	LESMILLS ボディステップ 60 木下 卓 定員：27名		学童G		12:35		初級 高橋 ※有料	幼児		
12:30	13:00				13:00		中上級 加賀屋 ※有料	12:40		
13:00	ヨガ 45 佐々木 智美 定員：32名		13:55	記録会 13:00 ～ 16:00					学童G	
13:30	14:00									
14:00	オリジナルダンス 45 Kissa 定員：32名	ボールストレッチ 30 スタッフ 定員：18名								
14:30	15:00	14:40								
15:00		LESMILLS ボディバランス 30 洞口 東糸美								
15:30	HIPHOP 60 Kissa 定員：32名	15:20								
16:00		LESMILLS PILATES 30 洞口 東糸美								
16:15	16:15	16:00								
16:30	LESMILLS ボディパンプ 60 原田 瞭 定員：27名	中級 エアロビクス30 VR								
17:00	17:30	16:40								
17:30		リラックス ヨガ30 VR								
18:00	LESMILLS ボディコンバット 45 原田 瞭 定員：32名	17:20								
18:30		優しいポーズで 仕事疲れを癒す30 VR								
19:00		18:00								
		リラックス ヨガ30 VR								
運動施設ご利用時間 18:30まで										

【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