

7月20日(月・祝) 海の日

グループエクササイズタイムスケジュール

営業時間 9:00~21:00

スタジオ		プール		
09:00			09:00	
15			15	
30			30	
45			45	
10:00			10:00	
15	祝日有料イベント		15	
30	【オープンレベルバレエレッスン90】 10:00~11:30 森田 愛海		30	
45			45	
11:00			11:00	
15			15	
30			30	
45		アクアダンス30 11:30~12:00 中村 文保	45	
12:00	祝日有料イベント		12:00	
15	【バリエーションを踊ろう! 60】 11:45~13:00 森田 愛海		15	
30			30	
45		アクアミット+F30 12:10~12:40 中村 文保	45	
13:00			13:00	
15			15	
30		【有料スクール】 おとなの水泳教室 13:00~14:00 釜 貴宏	30	
45	はじめてエアロ40 13:35~14:15 渡辺 藤美恵		45	
14:00			14:00	
15			15	
30		【有料スクール】 おとなの水泳教室 14:05~15:05 釜 貴宏	30	
45	ボディケア体操30 14:30~15:00 渡辺 藤美恵		45	
15:00			15:00	
15			15	
30			30	
45			45	
16:00			16:00	
15			15	
30			30	
45			45	
17:00			17:00	
15			15	
30	ヨガ75 17:15~18:30 葉袋 利恵子		30	
45			45	
18:00		祝日有料イベント	おとなの水泳教室 『飛び込み撮影』 18:00~19:00 嵯峨 基	18:00
15			15	
30			30	
45			45	
19:00			19:00	
15	はじめてバレエ30 19:00~19:30 高羽 英美	祝日有料イベント	15	
30		おとなの水泳教室 『泳法撮影』 19:10~20:30 嵯峨 基	30	
45			45	
20:00	バレエ60 19:45~20:45 高羽 英美			20:00
15				15
30			30	
45			45	
21:00			21:00	

どなたでも

…初心者向け、どなたでもご参加いただけます。

慣れた方

…該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

【有料スクール】

…【有料】スクールのため、事前予約・入金が必要です。

祝日有料イベン

…【有料】祝日限定の特別クラスです。事前予約・入金が必要です。

※祝日はスタジオレッスンを無料でご参加いただけます。(別途、都度利用料700円が必要となります。)
※祝日スタジオレッスンには整理券(開始60分前配布)が必要となります。