11月23日(月・祝) 勤労感謝の日

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		【有料スクール】 おとなの水泳教室 9:30～10:30 嵯峨　基	45
10:00			10:00
15	【健康保険組合員限定イベント】 デジタル×健康体験イベント 10:00～14:00 全国設計事務所健康保険組合		15
30			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			12:00
15			15
30		アクアミット＋F30 12:10～12:40 中村　文保	30
45			45
13:00			13:00
15		【有料スクール】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 釜　貴宏	15
30			30
45			45
14:00			14:00
15		【有料スクール】 おとなの水泳教室 14:05～15:05 釜　貴宏	15
30			30
45			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 薬袋　利恵子		30
45			45
18:00			18:00
15		【有料イベント／5,500円(税込)】 おとなの水泳教室 『飛び込み撮影』 18:00～19:00 嵯峨　基	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		15
30		【有料イベント／5,500円(税込)】 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。