

3月21日(月・祝) スケジュール

	スタジオ	プール					
		1	2	3	4	5	6
9:00		■	■				
10:00	10:00~10:45 ピラティス45 はるか	スクール					
11:00	11:15~12:00 やさしいジャズダンス HANAKO						
12:00	12:40~13:25 ZUMBA® KAORI	■	■				
13:00		■	■				
14:00	14:00~14:45 シェイプエアロ 飯塚	■	■				
15:00	15:00~15:45 ピラティス45 高木				■		
16:00		スクール ※プールサイドのサウナ・ジャグジー・クールサウナは15:30~18:15の間、ご利用頂けません。					
17:00							
18:00							
19:00	18:50~19:30 ローインパクトエアロ 新垣						
20:00	19:45~20:15 ボディメイク 新垣						
21:00	21:00 閉館						

筋力トレーニング系
リラクゼーション・調整系
その他
ダンス系
エアロビクス系

クローズのお知らせ

20:30~21:15
ZUMBA®
担当: SHIZUE

■ 50mコース □ 25mコース ▨ 歩行優先コース