



11月24日 (月・祝)

スタジオタイムスケジュール

営業時間 9:30～20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	サイクルエリア/アクアビクス	
9:30					9:30
10:00					10:00
	ダンスエアロ 10:10-10:55 ナタリア	📖 太極拳 10:00-11:00 竹田	BODYPUMP45 10:15-11:00 加藤		
11:00			定員50名		11:00
	BODYCOMBAT45 11:20-12:05 Jolly	📖 FUN+DANCE 11:15-12:00 ナタリア	📖 ほぐしピラティス 11:30-12:15 小口		
12:00		定員19名			12:00
		12:30-13:00			
13:00	ZUMBA 12:30-13:15 吉田(由)	📖 ストレッチボール Jolly		13:00-13:30 アクアビクス 中谷	13:00
		定員19名		定員35名	
14:00	ファットバーナー 13:35-14:20 三田	📖 デトックスフローヨガ 13:25-14:10 はるか	卓球・バドミントン 12:30-15:00		14:00
15:00	BODYATTACK45 14:45-15:30 ゆり	📖 ゆったりほぐしヨガ 14:30-15:15 はるか			15:00
16:00					16:00
17:00			15:15-19:45 ジュニアスクール実施の為 ご利用できません。		17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
19:45	ジム、プールエリアのご利用は19:45まで				19:45
20:00	各スタジオ基本定員数 Aスタジオ：50名 Bスタジオ：24名 アリーナ：75名				20:00

皆様のご来館を心よりお待ちしております