



7月20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/アクアピクス	
9:30					9:30
10:00	ロウ 9:55-10:40 ナタリア	腰痛予防ストレッチ 9:50-10:35 小口	太極拳 9:55-10:55 竹田		10:00
11:00	ファットバーナー 11:05-11:50 三田	FUN♪DANCE 10:55-11:40 ナタリア 定員19名	カラダ整えヨガ 11:10-11:55 小口		11:00
12:00	BODYATTACK45 12:15-13:00 ゆり	ボディメイク ピラティス 12:00-12:45 江口	卓球・バドミントン 12:10-15:00	13:00-13:30 アクアピクス 中谷	12:00
13:00	BODYSTEP45 13:20-14:05 Tamu 定員30名	はじめてのフラダンス 13:40-14:25 ゆかこ 定員19名			13:00
14:00	ZUMBA 14:30-15:15 Akiko (F)	バランス コーディネーション 14:50-15:35 吉田(由)	15:15-19:45 ジュニアスクール実施の為 ご利用できません。		14:00
15:00				15:00	
16:00				16:00	
17:00				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：80名 皆様のご来館を心よりお待ちしております				20:00