



9月21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	アクアビクス
9:30			
10:00	シェイプアップステップ 10:00-10:45 鍋島	太極拳 10:00-11:00 竹田	
11:00	定員35名		
12:00	ロウ 11:10-11:55 田澤	卓球&バドミントン 11:20-12:45	
13:00	『FUN♪DANCE 12:20-13:05 ナタリア		※特別レッスン+ 筋トレアクアアリー-DAY1 「アクアビクス」ミニコンパニ 13:05-13:35 中野 定員30名
14:00	BODYSTEP45 13:30-14:15 STAFF	ZUMBA 13:15-14:00 Akiko (F)	
15:00	定員30名		
16:00	BODYCOMBAT45 14:30-15:15 STAFF		
17:00	『TOPRIDE30 STAFF 14:25-14:55 定員8名		
18:00	『TOPRIDE30 STAFF 15:15-15:45 定員8名		
19:00			
19:45	ジム、プールエリアのご利用は19:45まで		
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		



9月22日 (火・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	アクアビクス
9:30			
10:00	『すっきりストレッチ 10:00-10:45 長谷川	BODYPUMP45 10:15-11:00 STAFF	
11:00	定員50名		
12:00	BODYATTACK45 11:20-12:05 STAFF	RITMOS 11:15-12:00 KAORI	※特別レッスン+ 筋トレアクアアリー-DAY2 「アクアビクス」ミニコンパニ 12:10-12:40 眞田 定員30名
13:00	定員19名	『FUN♪DANCE 12:25-13:10 ナタリア	
14:00	ロウ 12:30-13:15 KAORI	定員19名	
15:00	ファットバーナー 13:35-14:20 ナタリア	『バルトン 13:30-14:15 西宮	
16:00	定員19名		
17:00	『リフレッシュヨガ 14:40-15:25 西宮		
18:00			
19:00			
19:45	ジム、プールエリアのご利用は19:45まで		
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		



9月23日 (水・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	アクアビクス
9:30			
10:00	ファットバーナー 10:00-10:45 鍋島		※特別レッスン+ 筋トレアクアアリー-DAY3 『ウォーク&ジョグ 10:15-10:45 眞田 定員20名
11:00	ZUMBA 11:10-11:55 Achico		『アクアビクス」ダンス 11:00-11:30 眞田 定員30名
12:00		フリー利用 10:00-14:45	
13:00	UBOUND45 12:20-13:05 STAFF		
14:00	定員35名		
15:00	『BODYBALANCE 13:30-14:15 西村		
16:00	BODYCOMBAT45 14:35-15:20 西村		
17:00			
18:00			
19:00			
19:45	ジム、プールエリアのご利用は19:45まで		
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		