

2018年末2019年始特別レッスンプログラム



12月28日(金)		12月29日(土)		12月30日(日)~1月3日(木)		1月4日(金)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日		スタジオ	プール
9:30		9:30				9:30	
10:00		10:00		10:00			10:00
11:00		11:00	10:30~11:30 シェイプアップエアロ 木原	11:00			11:00
12:00		12:00		12:00			12:00
13:00		13:00		13:00		12:15~13:00 ラテンエクササイズ 五十嵐	12:30~13:15 ハードスイム 野口
13:00~14:00 ヨガストレッチ mai		13:00~14:00 Byebye2018 リラックスヨガ mai		13:00		13:15~14:15 アロマヨガ 五十嵐	
14:00		14:00		14:00			
14:35~15:35 トレーニング & エアロビクス 小松		15:00		15:00		14:35~15:35 トレーニング & エアロビクス 五十嵐	ファミリーコース 14:00~16:00 2レーン使用
16:00		16:00		16:00			
17:00		17:00		17:00			
18:00		18:00		18:00			
19:00	施設ご利用時間10:00~18:30	19:00	施設ご利用時間10:00~18:30	19:00		施設ご利用時間10:00~18:30	19:00