

# お盆 特別プログラムスケジュール

	8/11 (木)		8/12 (金)		8/13 (土)		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00		10:30~11:10 アクアビクス 犬井					10:00
11:00	11:00~12:00 ヨガ 近藤		11:00~11:45 ステップ (初中級) 桐村	11:00~12:00 クロール&背泳ぎ 青山	11:00~11:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 新井	11:00~11:30 アクアウォーキング 杉山	11:00
12:00	12:15~13:00 <b>BAILABAILA</b> 山田	12:30~13:30 スイム1500 (60分で1500m泳げる方) 福永	12:00~12:45 エアロ (中上級) 桐村		12:00~13:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 山口	11:45~12:45 スイム1000 (60分で1000m泳げる方) 松居	12:00
13:00	13:15~14:00 <b>RMX RITMOS</b> 山田		13:00~13:45  米山	13:30~14:15 クロール初級 松居	13:15~14:00 <b>MEGADANZ</b> RADICAL FITNESS 山本		13:00
14:00	14:15~15:00 ステップ (初級) 大崎		14:00~15:00 ヨガ 秋山	14:30~15:15 平泳ぎ 青山	14:15~15:00 <b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS 杉山		14:00
15:00	15:15~16:00 エアロ (初中級) 吉田		15:15~16:00 ピラティス 秋山		15:15~16:00 ステップ (初中級) 濱崎	15:00~16:00 マスターズ 松居	15:00
16:00	16:15~17:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 福永	16:00~17:00 スイム1000 (60分で1000m泳げる方) 川崎	16:15~17:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 杉山		16:15~17:00 エアロ (上級) 濱崎		16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
<b>18:45利用時間終了 ⇒ 19:00閉館</b>							