

ホリデー営業 プログラムスケジュール

9/23 (土) - 秋分の日 -			
スタジオ		プール	
10:00			10:00
11:00	11:00 ~ 12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 山口 数馬	11:30 ~ 12:30 スイム1000 (60分で1000m泳げる方) 松居 昂希	11:00
12:00	12:15 ~ 13:00 エアロ (初級) 東 音緒		12:00
13:00	13:15 ~ 14:00  東 音緒	13:15 ~ 14:00 クロール (初級) 松居 昂希	13:00
14:00	14:15 ~ 15:15 ヨガ 三好 里沙		14:00
15:00	15:30 ~ 16:15 LES MILLS BODYATTACK 杉山 慶多	15:00 ~ 16:00 スイムIM1200 (60分で1200m泳げる方) ※種目指定あり 武田 功輝	15:00
16:00			16:00
17:00			17:00
18:00			18:00
18:45 利用終了 ⇒ 19:00 閉館			