

ホリデー営業 プログラムスケジュール

	10/9 (月) - スポーツの日 -		
	スタジオ	プール	
10:00			10:00
11:00	11:00 ~ 12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 山口 × 福永 × 新井	11:00 ~ 11:40 アクアビクス 太田 順子	11:00
12:00	12:15 ~ 13:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS 寄本 × 山本	12:00 ~ 13:00 スイムクロール&背泳ぎor平泳ぎ (背泳ぎ・平泳ぎの方) ※背泳ぎか平泳ぎを選んでいただけます。 鍛冶 真理子	12:00
13:00			13:00
14:00	13:30 ~ 14:30 UBOUND RADICAL FITNESS 善利 × 武田 × 杉山		14:00
15:00	14:45 ~ 15:45 LES MILLS BODYPUMP 福永 × 新井	14:45 ~ 15:45 スイム1200 (60分で1200m泳げる方) 鍛冶 真理子	15:00
16:00	16:00 ~ 17:00 LES MILLS BODYATTACK 善利 × 武田 × 杉山		16:00
17:00			17:00
18:00			18:00
18:45 利用終了 ⇒ 19:00 閉館			