

お盆 特別プログラムスケジュール

| | 8/8 (日) | | 8/9 (月) | | 8/13 (金) | | 8/14 (土) | | |
|-----------------------|--|---|--|---|--|--|--|---|-------|
| | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | |
| 10:00 | | | | | | | | | 10:00 |
| 11:00 | 11:00~11:45 BAILABAILA 山田 | 11:00~11:30 アクアウォーキング 杉山 | 11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 山口 × 小橋 × 新井 | 11:00~11:40 アクアピクス 太田 | 11:15~12:00 コアストレッチ 米山 | 11:00~11:45 クロール中級 (クロール中級の方) 青山 | 11:15~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 山口 | 11:00~11:30 アクアウォーキング 杉山 | 11:00 |
| | | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:00~13:00 ハワイアンフラ カビオレファ織川 | | 12:15~13:15 UBOUND 武田 × 杉山 | 12:00~12:45 クロール&背泳ぎ (クロール中級・背泳ぎの方) 鍛治 | 12:15~13:00 ZUMBA 米山 | 12:00~13:00 スイム1000 (60分で1000m泳げる方) 松居 | 12:15~13:00 エアロ(初級) 東 | 12:00~13:00 スイム1700 (60分で1700m泳げる方) 大谷 | 12:00 |
| | | | | | | | | | |
| 13:00 | 13:15~13:45 アロマストレッチ 小林 | | 13:30~14:30 LES MILLS BODYPUMP 大谷 × 新井 | 13:45~14:45 マスターズ (マスターズの方) 松居 | 13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 新井 | | 13:15~14:00 ZUMBA 東 | | 13:00 |
| | | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00~14:45 ステップ(初中級) 小林 | 14:30~15:30 スイム1000 (60分で1000m泳げる方) 新井 | 14:45~15:45 LES MILLS BODYJAM 金沢 × 武田 | 15:00~16:00 平泳ぎ&バタフライ (平泳ぎ・バタフライの方) 鍛治 | 14:15~15:00 ステップ(初中級) 濱崎 | 14:30~15:30 スイムIM1200 (60分で1200m泳げる方) ※種目指定あり 青山 | 14:15~15:15 ヨガ 三好 | 14:00~14:45 スイム800 (45分で800m泳げる方) 大谷 | 14:00 |
| | | | | | | | | | |
| 15:00 | 15:00~16:00 ピラティス 中島 | | 16:00~17:00 LES MILLS BODYATTACK 武田 × 杉山 | | 15:15~16:00 エアロ(中上級) 濱崎 | | 15:30~16:15 エアロ(上級) 濱崎 | | 15:00 |
| | | | | | | | | | |
| 16:00 | 16:15~17:00 UBOUND 杉山 | | | | | | | | 16:00 |
| | | | | | | | | | |
| 17:00 | 17:15~18:00 エアロ(中上級) 和田 | | | | | | | | 17:00 |
| | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:45利用時間終了 ⇒ 19:00閉館 | | | | | | | | | |

※8/9(月)の
全レッスンは
予約するのに
2ポイントが
必要となります