

9月16日(月) 祝日

【営業時間】 09:00~19:00

スタジオ	ジムエリア	プール
09:00	<p>5周年を記念して 千葉店や蘇我店にて 活躍中の赤津IRがレッスン！ 安達IRとも一緒に ダンス系イベントを やっていたことも！ 女性らしい パワフルなZUMBAと 時折、入ってくる 安達IRの格闘技パートも 一緒にお楽しみ下さい！</p>	09:00
09:30		09:30
10:00		10:00
10:30		10:30
11:00		11:00
11:30	11:30	11:00~11:40 ベビースイミングスクール ※2コース使用
12:00	12:00	12:00~12:30 水泳入門【廣尾】
12:30	<p>骨盤を整え、身体の動きの パフォーマンスを あげることが目的です。 骨盤が正しい位置で動き 安定させるために ストレッチをしたり 簡単なエクササイズを。 骨盤を整えることで 姿勢の改善はもちろん 身体の内側から 健康づくりをします。</p>	12:30
13:00		12:40~13:30 目指せマスターズ【渡邊】
13:30		13:30
14:00		14:00
14:30		14:30
15:00	15:00	15:00
15:30	15:30	15:30
16:00	16:00	16:00
16:30	16:30	16:30
17:00	17:00	17:00 キッズスイミングスクール ※4コース使用
17:30	17:30	17:30
18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00

スポーツ施設のご利用は18:45までとなります。
 スイムレッスンでは最大2コース使用予定です。
 上記スケジュールは、急遽変更となる場合もございます。予め、ご了承ください。

9月23日(月) 祝日

【営業時間】 09:00~19:00

	スタジオ	ジムエリア	プール	
09:00				09:00
09:30				09:30
10:00	10:00~10:40 AIR CYCLE Fitness リズムライド 【安達】			10:00
10:30				10:30
11:00	11:00~12:00		11:00~11:40	11:00
11:30	【有料イベント】 ALL OUT Sodegaura!! Vol.2 -Hi-Five-		ベビースイミングスクール ※2コース使用	11:30
12:00			12:00~12:30 水泳入門【廣尾】	12:00
12:30	12:30~13:10 ダンスWAVE 【宮澤】		12:40~13:20 スキndaイビング【渡邊】	12:30
13:00				13:00
13:30	13:30~14:00			13:30
14:00	リンパフロー【宮澤】			14:00
14:30				14:30
15:00				15:00
15:30	15:30~18:30		15:30~18:30	15:30
16:00	キッズ体育スクール		キッズスイミングスクール ※4コース使用	16:00
16:30		16:30		
17:00		17:00		
17:30		17:30		
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00

スポーツ施設のご利用は18:45までとなります。
 スイムレッスンでは最大2コース使用予定です。
 上記スケジュールは、急遽変更となる場合もございます。予め、ご了承ください。