

7月21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		10:00~10:30	10:00
10:30	【無料ジョイントレッスン】 AIR CYCLE Fitness 【安達×渡邊は】		アクアダンス【深作】	10:30
11:00			10:40~11:40	11:00
11:30	11:00~11:40 ZUMBA® 【深作】		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		12:00~12:30	12:00
12:30	筋膜ほぐし【根本】		SUPイベント準備	12:30
13:00	12:50~13:30		12:30~15:00	13:00
13:30	シェイプパンプ 【根本】		【有料イベント】 SUPイベント ①12:30~13:10 ②13:25~14:05 ③14:20~15:00 ※別紙館内掲示を参照ください。 ※4コース使用予定	13:30
14:00	13:50~14:30			14:00
14:30	パワーヨガ 【Cslive・REC】			14:30
15:00	15:00~18:30		15:00~18:30	15:00
15:30	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	15:30
16:00		16:00		
16:30		16:30		
17:00		17:00		
17:30		17:30		
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00	18:45 運動施設利用終了 / 19:00 CLOSE			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。