

9/19(土)～9/23(水) シルバーウィーク祝日スケジュール

9/19 (土)		9/20 (日)		9/21 (月)				9/22 (火)				9/23 (水)				
				スタジオTower	スタジオHOT	スタジオBike	プール	スタジオTower	スタジオHOT	スタジオBike	プール	スタジオTower	スタジオHOT	スタジオBike	プール	
OPEN(9:00)																
9:00	通常プログラムとなります。 レッスンスケジュールを ご確認ください。														9:05～12:30	
30																
10:00																
30																
11:00	10:00～(40) ヨガ 植木 予約		11:00～(40) ピラティス ザハロフ 予約		10:15～(45) アクアピクス 山田		10:00～(40) シンプルエアロ 尾崎 予約		10:00～(30) HOTストレッチ 山中 予約		10:15～(30) 初級クロール 遠藤		第31回 阿佐谷 マスターズ			
30	11:00～(40) シェイプアップ 山中 予約				11:30～(45) スイムトレーニング 佐藤		11:00～(40) コンビネーションエアロ 尾崎 予約		11:00～(40) HOTピラティス 佐藤(美) 予約		11:00～(45) ベビースイミング スクール					
12:00	12:00～(40) シンプルエアロLow ザハロフ 予約				12:10～(30) リズムライド 十河 予約		12:00～(40) ボディメイクトレーニング 山中 予約		11:40～(30) リズムライド 十河 予約		12:30～13:00(30) ストレッチ＆トレーニング教室 山田(豊) 事前予約・有料					
30	13:00～(40) カラダデトックス 関根 予約						12:50～(30) 平泳ぎ 佐藤		13:00～(30) モビリティストレッチ 十河 予約		13:30～(30) 成人スイミング 金子					
13:00			13:50～(40) ヨガ TOMO 予約				【祝日限定】 凝り固まった筋肉を 動的ストレッチで ほぐしていきます！ いつものレッスンとは ちょっと違う内容で お送りします。		14:05～(30) ファンクショナル コンディショニング 眞田 予約		14:05～(40) スイムトレーニング 金子		祝日特別営業いたします。 (9:00～21:00) レッスンはございません。 全会員区分 ご利用いただけます。			
30					15:00～(60) キッズスイミング スクール【幼児】				17:30～(40) HOTヨガ 高島 予約		15:00～(60) キッズスイミング スクール【幼児】					
15:00	【ご利用のご案内】 ・スタジオレッスンご参加の場合は、 オンライン予約が必要となります。 ・プールレッスンが行われている時間帯でも 別のコースはご自由にご利用いただけます。 ・9/21(月)、9/22(火)は、 モーニング、デイトタイム、ナイトメンバーの方は、 別途施設利用料(2,200円)を頂戴いたします。		15:30～(60) キッズダンス スクール【幼児】		16:00～(60) キッズスイミング スクール【幼児】		17:00～(60) キッズスイミング スクール【幼児】		18:00～(60) キッズスイミング スクール【幼児】		16:00～(60) キッズスイミング スクール【幼児】					
30			16:30～(60) キッズダンス スクール【児童】		17:30～(40) リズムライド 十河 予約		19:05～(30) バタフライ 佐藤		19:30～(40) コンビネーションエアロ 中道 予約		17:00～(60) キッズスイミング スクール【児童】					
17:00			18:30～(40) HIPHOP 田中(慎) 予約		18:30～(40) リズムライド 十河 予約		19:40～(30) 成人スイミング 佐藤				18:00～(60) キッズスイミング スクール【児童】					
18:00			19:30～(40) ファイトアタックBEAT 田中(慎) 予約		19:30～(40) HOTフィールヨガ 田中(英) 予約						19:30～(40) パワーライド 田中(慎) 予約		19:30～(40) スイムトレーニング 松本			
19:00																
20:00																
21:00	END(20:30) CLOSE(21:00)															