

# 4月29日 (火祝) 昭和の日 プログラムスケジュール

営業時間 9:00~19:00

	スタジオ		プール		
	A	B	25M	18M	
9:00					9:00
9:30	<b>9:30 (40分)</b> <b>シンプルステップ</b> <b>阿部</b> <b>【定員32名】</b>				9:30
10:00		<b>REC</b> <b>10:00 (40分)</b> <b>パワーヨガ</b> <b>CSLIVE</b> <b>【定員20名】</b>			10:00
10:30					10:30
11:00	<b>10:50 (40分)</b> <b>太極拳</b> <b>水上</b> <b>【定員42名】</b>			<b>10:30 (45分)</b> <b>AC45</b> <b>田中</b>	11:00
11:30					
12:00	<b>12:00 (90分)</b> <b>ZUMBA®ジョイント</b> <b>(有料)</b> <b>白石・藤井・RUKI</b> <b>【定員42名】</b>	<b>REC</b> <b>11:45 (30分)</b> <b>X-CORE FIGHTING</b> <b>CSLIVE</b> <b>【定員20名】</b>			12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30			プライベートレッスン 5コース オープン	<b>13:00 (30分)</b> <b>アクア30</b> <b>花井</b>	13:00
13:30		<b>13:25 (20分)</b> <b>ジムライド</b> <b>【定員5名】</b>			13:30
14:00					14:00
14:30	<b>14:20 (40分)</b> <b>ファイトアタックBEAT</b> <b>桜沢</b> <b>【定員42名】</b>	<b>14:15 (60分)</b> <b>PILATES Flow</b> <b>(有料)</b> <b>大池</b> <b>【定員15名】</b>			14:30
15:00					
15:30	<b>15:30 (30分)</b> <b>スモールボールFUN</b> <b>田中</b> <b>【定員30名】</b>			<b>15:30 (45分)</b> <b>アクア45</b> <b>加藤</b>	15:30
16:00					
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00	<b>施設利用 18:45まで</b>				19:00

- 1、各プログラムは予告なしに代行インストラクターになる場合がございます。予めご了承ください。
- 2、定員制のレッスンは、オンラインにて事前のご予約となります。
- 3、旧デイトタイム会員(火~土利用の方)・デイトタイム(月~金)・ナイト会員の方は3,300円(時間外利用料)でご利用いただけます。