

9/23(火)祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30		9:00 OPEN	
10:00	9:40-10:20(40) シンプルステップ ＜ 石井 ＞		
10:30	10:30-11:10(40) 健康体操 ＜ 石井 ＞	10:20-11:00(40) ベリーダンス ＜ 渡辺 ＞	
11:00			11:10-11:50 ベビースイミング 有料
11:30	11:30-12:30 BELLY DANCE PARTY 渡辺 有料	11:30-12:10(40) シェイプパンプ ～ジョニー2025秋 Side A～ ＜ 牧野・会田・With? ＞	
12:00		12:25-13:05(40) シェイプパンプ ～ジョニー2025秋 Side B～ ＜ 牧野・会田・With? ＞	
12:30			
13:00			
13:30	13:25-14:05(40) ファイトアタックPRO ＜ 会田・牧野・With? ＞		
14:00			
14:30	14:30-15:10(40) カラダデトックス ＜ 深澤 ＞	14:20-15:00(40) パワーライド ＜ 会田・佐藤 ＞	
15:00			
15:30	15:30-16:30		15:30-16:30
16:00	キッズ体育スクール (幼児)		キッズスイミングスクール (幼児)
16:30	16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30
17:00	キッズ体育スクール (児童)	キッズダンススクール (幼児・児童)	キッズスイミングスクール (児童)
17:30	17:30-18:30		17:30-18:30
18:00	キッズ体育スクール (児童)		キッズスイミングスクール (児童)
18:30	18:45 施設利用終了 19:00 CLOSE		

- ～レッスンプログラム参加にあたり～
- スタジオプログラムは全てオンラインでご予約の上、ご参加ください。ご予約が無い場合はご参加いただけません。予め、ご了承ください。
 - レッソンの途中入退場は安全確保の為、ご遠慮ください。