

11月3日(月・祝)

営業時間:9:00~19:00

	No.1スタジオ	No.2スタジオ	プール
9:00	9:00 OPEN		
10:00			9:00~10:00 キッズスイミング短期スクール
			※最大0.5レーン使用
11:00	10:20~11:00 コンビネーションエアロ 竹内		
12:00	11:20~12:00 ダンスファン 土橋		
13:00	12:20~13:00 CSLive スムーズ&ヒーリング		
14:00	13:20~14:00 ZUMBA 温井	13:20~14:00 リズムライド 竹林	
15:00	14:20~15:00 SHAPE PUMP 昔農		14:15~15:00 AQUAZUMBA® 尾上
16:00	15:20~16:00 CSLive ヨガ		15:30~16:30 キッズスイミングスクール ※最大1レーン使用
17:00	16:30~17:30 キッズダンススクール		16:30~17:30 キッズスイミングスクール ※最大2.5レーン使用
18:00	17:30~18:30 キッズダンススクール		17:30~18:30 キッズスイミングスクール ※最大2レーン使用
フィットネスメンバーのスポーツ施設のご利用は18:45までとなります。			
19:00 CLOSE			

※館内撮影禁止ですが、こちらのレッスンプログラムは携帯電話で撮影いただけます。

11月24日(月・祝)

営業時間: 9:00~19:00

	No.1スタジオ	No.2スタジオ	プール
9:00	9:00 OPEN		
10:00			9:00~10:00 キッズスイミング短期スクール ※最大0.5レーン使用
11:00	10:20~11:00 ダンスファン 土橋		
12:00	11:20~11:50 リンパフロー 土橋		
13:00	12:10~12:50 CSLive パワーヨガ		
14:00	13:20~14:00 オリジナルエアロ 温井		
15:00	14:20~15:00 ジャズダンス 小坂	14:20~15:00 リズムライド 竹林	14:00~14:45 AQUAZUMBA® 尾上
16:00	15:20~16:00 SHAPE PUMP 昔農		15:30~16:30 キッズスイミングスクール ※最大1レーン使用
17:00	16:30~17:30 キッズダンススクール		16:30~17:30 キッズスイミングスクール ※最大2.5レーン使用
18:00	17:30~18:30 キッズダンススクール		17:30~18:30 キッズスイミングスクール ※最大2レーン使用
フィットネスメンバーのスポーツ施設のご利用は18:45までとなります。			
19:00 CLOSE			

※館内撮影禁止ですが、こちらのレッスンプログラムは携帯電話で撮影いただけます。