

9月23日（火・祝） レッスンプログラム				
2Fスタジオ		サブスタジオ	プール	
9:00	9:00 OPEN			9:00
	体育体験教室 10：10まで		プールは 10:30 OPEN	
10:00				
	10：30～11：10			
	コンビネーションエアロ 山崎		水泳体験教室 半コース使用 11：15まで	11:00
11:00				
	11：20～12：00	11：20～12：00		
	ZUMBA 山田	ファイトアタックBEAT CSLive		12:00
12:00				
	12：15～12：55		12：15～12：45	
	SHAPE PUMP CSLive		初級水泳 クロール 吉倉	
13:00				13:00
	13：10～13：50	13：10～13：50		
	リズムライド 長尾	カラダデトックス CSLive		
14:00				14:00
	14：00～14：40			
	ワークアウトヨガ 吉倉			
15:00				15:00
	キッズスクールのため 以下の時間はスタジオを ご利用いただけません 15:00～18:30		キッズスクールのため 以下の時間はコース制限を させていただきます 15:30～16:30 3コース半 16:30～17:30 全コース ※プールのご利用は16:30まで となります。	16:00
16:00				
17:00				
スポーツ施設（ジム）のご利用は 17：45 までです				
18:00	18:00 CLOSE			18:00

※ 祝日のため デイタイム・ナイトタイム会員の方はご利用いただけません ※
 ※ 時間外利用料をお支払いいただくか、施設利用券をご利用ください ※