

10月12日(月・祝)

～スポーツの日～

【営業時間】9時00分～19時00分(ジムエリアの利用は18時45分まで)
 プールエリアは9時00分～15時15分までご利用可能
 【24ジム無人時間】9時00分までご利用可能 19時00分よりご利用可能
 *5分前に一度ご退室いただきます。

スタジオ		25mプール
9:00	OPEN (9:00)	全5コース
10:00	SPECIAL 9:30～(40分) ★ZUMBA GOLD★ AKIKO 要予約	キッズ水泳体験スクール 9:15～10:15 [残り4コース利用可能]
11:00	10:20～(40分) ZUMBA AKIKO 要予約	《ZUMBA GOLD》 初心者向けの優しいZUMBAです!! やってみたいけど難しそう.. 激しい動きはちょっと.. と思って参加できなかった方
12:00	11:10～(40分) CSLive [REC] Pilates Shape 要予約	＜プール利用時間＞ 9:00～15:15 青梅市プール開放日 9:00～14:00
13:00	12:00～(40分) ヨガ 与倉 要予約	13:10～(50分) スイムトレーニング 1300 野村
14:00	12:50～(40分) バレエエクササイズ 与倉 要予約	
15:00	13:40～(40分) ファンクショナルトレーニング 瀬戸 要予約	キッズ水泳スクール 14:15～準備 14:30～15:15 [残り4コース利用可能]
16:00	ストレッチ・フリースペース	
17:00	キッズ体育スクール 15:00～準備 15:30～幼児クラス 16:30～児童クラス 17:30～児童クラス 18:30～片付け	キッズ水泳スクール 15:15～準備 15:30～幼児クラス 16:30～児童クラス 17:30～児童クラス 18:30～片付け [プール利用不可]
18:00		
ジムエリア利用終了(18:45)		
CLOSE(19:00)		