

11月23日(月・祝)

～勤労感謝の日～

【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)		9:00
	9:20～(40分) ★ZUMBA GOLD★ AKIKO 要予約	全5コース	
10:00		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]	10:00
	10:10～(40分) ZUMBA AKIKO 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	
11:00	11:00～(40分) シェイフパンフ CSLive [REC] 要予約		
	11:50～(40分) ヨガ 与倉 要予約		
12:00		《スイムトレーニング1500》 いつも800泳いでいて、少し物足りなくなってきたなという方にオススメです!! 50m1分10秒サイクルで回れる方 1500に是非チャレンジしてみてください	12:00
	12:40～(40分) バレエエクササイズ 与倉 要予約	SPECIAL 13:10～(50分) スイムトレーニング 1500 野村	
13:00	13:20～(40分) Lati Lati CSLive [REC] 要予約		
14:00	ストレッチ・フリースペース	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]	14:00
15:00	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]	15:00
16:00			16:00
17:00			17:00
18:00			18:00
ジムエリア利用終了(18:45)			
CLOSE(19:00)			