

5月6日(火) みどりの日 祝日プログラム

	ジェーン	ベル	ジャスミン	25mプール	20mプール	
9:00	9:00 OPEN					9:00
30						30
10:00	10:00~10:40 シンプルエアロ 市原 定員68名					10:00
30		10:20~11:00 CS Live Rec やせる! 脂肪燃焼ダンス 定員25名				30
11:00	SPECIAL				10:30~11:15 ベビー スイミングスクール (有料)	11:00
30	11:20~12:00 気心ヨガ 三宅 定員68名					30
12:00		12:10~12:50 オリジナルステップ 池田 定員32名				12:00
30	12:30~13:10 健康太極拳 三宅 定員68名			11:45~12:45 マンリースクール (初中級) 高山 (有料)		30
13:00		13:05~13:45 オリジナルステップ 池田 定員32名		12:45~13:45 マンリースクール (中級) 平田 (有料)	13:00~13:30 アクアコア 金木	13:00
30	13:40~14:20 ボディメイクトレーニング 辻 定員68名					30
14:00		SPECIAL			13:40~14:25 アクアピクス 金木	14:00
30		14:40~15:10 暗闇お腹シェイプ 辻 定員50名				30
15:00	15:00~16:00 キッズ体育スクール 幼児(有料)			15:00~16:00 キッズスイミングスクール 幼児 4コース使用		15:00
30	16:00~17:00 キッズ体育スクール 児童A(有料)	16:00~17:00 キッズチアダンススクール 幼児(有料)	16:00~17:00 キッズバレエスクール 幼児(有料)	16:00~17:00 キッズスイミングスクール 児童 全面使用		16:00
17:00	17:00~18:00 キッズ体育スクール 児童B(有料)	17:00~18:00 キッズチアダンススクール 児童(有料)	17:00~18:00 キッズバレエスクール 児童(有料)	17:00~18:00 キッズスイミングスクール 児童 全面使用		17:00
30	18:00~19:00 キッズ体育スクール 児童C(有料)	18:10~19:40 キッズチアダンススクール アドバンス(有料)	18:00~19:30 キッズバレエスクール アドバンス(有料)	18:00~19:00 キッズスイミングスクール 児童 全面使用		18:00
19:00	19:00 CLOSE					19:00

4月より日曜日の
レッスンを担当!
辻涼音IR



辻IRによる**SPECIAL**プログラム

~暗闇お腹シェイプ~
○超ハードで人気なつじも拡大阪!
パワフルな30分間でバキバキの腹筋を
手に入れましょう!!

シングル・ファミリー・スチューデント以外の会員区分の方は、時間外利用料1,650円がかかります。
運動施設のご利用は18時45分までとなります。皆様のご来館を心よりお待ちしております。