

7月日祝プログラム

July 2 7月2日(日)					July 9 7月9日(日)					July 16 7月16日(日)					July 17 7月17日(月・祝)					July 23 7月23日(日)					July 30 7月30日(日)																			
Aスタジオ		Bスタジオ		プール	熱湯浴	Aスタジオ		Bスタジオ		プール	熱湯浴	Aスタジオ		Bスタジオ		プール	熱湯浴	Aスタジオ		Bスタジオ		プール	熱湯浴	Aスタジオ		Bスタジオ		プール	熱湯浴															
					9:00~10:00 ジュニアスクール																																							
10:20~10:40 ローラーストレッチ					10:00~11:00 ジュニアスクール (1.2.5コース使用)					10:20~10:40 ローラーストレッチ					10:00~11:00 ジュニアスクール (1.2.5コース使用)					10:00~11:00 ジュニアスクール (1.2.5コース使用)					10:20~10:40 ローラーストレッチ					10:00~11:00 ジュニアスクール (1.2.5コース使用)														
11:00~12:00 リズム エクササイズ yama jun					11:15~12:00 アクアピクス 鈴木 (1.2コース使用)					11:00~12:00 チャレンジ エアロ60 松井					11:15~12:00 アクアピクス 小田 (1.2コース使用)					11:00~12:00 ラテン エアロ60 田中					11:10~11:55 アクアピクス KANA (1.2コース使用)					11:00~12:00 チャレンジ エアロ60 田中					11:15~12:00 アクアピクス 杉原 (1.2コース使用)									
12:15~13:15 チャレンジ エアロ60 岡村					12:20~13:20 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)					12:15~13:15 ヨガ レア					12:20~13:20 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)					12:15~13:15 リズム エクササイズ 田中					12:20~13:20 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)					12:00~13:15 有料スクール (1.2コース使用)					12:15~13:00 ローラーストレッチ エクササイズ 鈴木					12:20~13:20 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)				
13:30~14:15 ローラーストレッチ エクササイズ 鈴木					13:30~14:30 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)					13:30~14:15 GROUP POWER 45 矢野					13:30~14:30 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)					13:30~14:00 エクササイズ 牧野					13:45~14:45 有料スクール (7コース使用)					13:15~14:00 エンジョイ エアロ45 杉原					13:30~14:30 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)									
14:30~14:50 ローラーストレッチ					14:30~14:50 ローラーストレッチ					14:30~14:50 ローラーストレッチ					14:30~14:50 ローラーストレッチ					14:30~14:50 ローラーストレッチ					14:30~14:50 ローラーストレッチ					14:30~14:50 ローラーストレッチ					14:30~14:50 ローラーストレッチ									
15:00~16:00 有料 スクール (1.2コース使用)					15:00~16:00 有料 スクール (1.2コース使用)					15:00~16:00 有料 スクール (1.2コース使用)					15:00~16:00 有料 スクール (1.2コース使用)					14:45~15:45 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)					15:00~16:00 有料 スクール (1.2コース使用)					15:00~16:00 有料 スクール (1.2コース使用)														
16:10~17:10 有料 スクール (1コース使用)					16:10~17:10 有料 スクール (1コース使用)					16:10~17:10 有料 スクール (1コース使用)					16:10~17:10 有料 スクール (1コース使用)					15:50~16:50 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)					15:50~16:50 ジュニア スクール (5コース使用)					16:10~17:10 有料 スクール (1コース使用)														
17:00~18:00 ジュニア スクール					17:00~18:00 ジュニア スクール					17:00~18:00 ジュニア スクール					17:00~18:00 ジュニア スクール					16:55~17:55 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)					16:55~17:55 ジュニア スクール (5コース使用)					17:00~18:00 ジュニア スクール														
18:00~19:30 有料スクール (5.6コース使用)					18:00~19:30 有料スクール (5.6コース使用)					18:00~19:30 有料スクール (5.6コース使用)					18:00~19:30 有料スクール (5.6コース使用)					18:00~19:30 有料スクール (1.2コース使用)					18:00~19:30 有料スクール (5.6コース使用)					18:00~19:30 有料スクール (5.6コース使用)														

- 初めての方でもご参加頂けるクラスです。
- リラケーション・ストレッチ系のクラスです
- 初級～中級のクラスです
- ダンス・カルチャー・ヨガ系のクラスです。
- 筋力トレーニングを含むクラスです
- アクアエクササイズのクラスです