

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00	<p>初心者の方にもオススメ!</p> <p>10:25~11:10 ピラティス ビギナー (西山)</p>	<p>10:15~11:15 オリジナルkaji 有料 (和山)</p>		10:00
11:00	<p>11:35~12:15 シンプルステップ (和山)</p>	<p>11:30~12:00 オリジナルエアロ (VR)</p>	<p>10:45~12:00 ヘビースイミング (2コース使用)</p>	11:00
12:00	<p>12:35~13:20 メガダンス (TADASHI)</p>	<p>12:30~13:00 オキシジェノ (VR)</p>	<p>12:15~13:00 スイムレッスン クロール・背泳ぎ (平井)</p>	12:00
13:00	<p>13:40~14:25 フィットネスパワーヨガ (遠藤)</p>	<p>筋力トレーニング・ストレッチ・筋膜リリースを組み合わせた かたの調整プログラムです</p> <p>13:40~14:25 ボディコンディショニング (Hajime)</p>	<p>13:15~13:50 35min 鍛 (塚田) ※最大4コース使用</p>	13:00
14:00	<p>14:45~15:30 フリースタイルマーシャル (Hajime)</p>	<p>15:00~15:30 ラテンダンス (VR)</p>	<p>14:15~15:00 トレーニングスイム (河内)</p>	14:00
15:00	<p>格闘技の動きを覚えながら脂肪燃焼やかたを 引き締めたい方にオススメ!</p>	<p>16:00~16:30 ファイドウ (VR)</p>		15:00
16:00	<p>16:00~17:00 ジュニア チアスクール</p>		<p>15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4コース使用)</p>	16:00
17:00	<p>17:15~18:15 ジュニア チアスクール</p>			17:00
18:00				18:00
19:00	<p>祝日の為、18時までの営業とさせていただきます。 当日は混雑が予想される為、徒歩・自転車・ 公共交通機関でのご来館にご協力お願い致します。</p> <p>※祝日プログラムはHPでもご確認頂けます</p>		<p>【定員】 Aスタジオ…55名 Bスタジオ…32名 VRプログラム…15名</p>	19:00
20:00				20:00
21:00				21:00