

11月23日(火) 祝日営業プログラムスケジュール

	スタジオ	HOTスタジオ	アクティブフィールド	プール
10:00 OPEN				
10:00	定員26名			
10:30	10:20~ 太極拳 45分 Kaj		10:20~ ボディコンバット 30分 <small>virtual</small>	■定員/30名 10:30~ アクアピクス 45分 田辺
11:00		定員11名		
11:30	定員26名 11:25~ コアストレッチ 35分 松浦	11:10~ リラックスヨガ 45分 篠原	11:20~ CORE 30分 <small>virtual</small>	■定員/15名 11:30~ クロール (初級) 30分 中村
12:00	定員26名	定員11名		■定員/15名
12:30	12:20~ ハタヨガ 45分 北村	12:15~ ボディステップ テック&ショートクラス 45分 田辺	12:20~ ボディバランス 30分 <small>virtual</small>	12:10~ バタフライ (中級) 30分 中村
13:00	定員26名	定員11名		
13:30	13:25~ ウォーク&シェイプ 45分 田辺	13:20~ アロマヨガ 45分 北村	13:20~ ボディコンバット 30分 <small>virtual</small>	
14:00				■定員/15名
14:30	定員26名 14:30~ コアトレ 30分 松浦		14:20~ CORE 30分 <small>virtual</small>	14:15~ スイム1100 45分 スタッフ
15:00	定員26名			
15:30	15:20~ ZUMBA 45分 藤曲梓		15:20~ ボディコンバット 30分 <small>virtual</small>	15:30~ キッズスイミング スクール
16:00	定員26名	定員11名		
16:30	16:25~ ボディパンプ 45分 村越	16:30~ ボディバランス 45分 松浦	16:20~ シバム 30分 <small>virtual</small>	
17:00	定員26名			
17:30	17:30~ ボディアタック 45分 村越		17:20~ ボディコンバット 30分 <small>virtual</small> <small>virtual</small>	
18:00				
19:00	19:00 CLOSE			

※10月24日(日)9:00~予約受付