

3月21日(火祝) 春分の日 プログラムスケジュール

Aスタジオ		Bスタジオ	7クワイアフィールド	プール
10:00 OPEN				
10:00	定員34名	定員15名		
10:30	10:20~ 美軸ライン ストレッチ 45分 渡辺	10:20~ 太極拳 45分 Kai		定員30名 10:30~ アクアビクス 30分 土岐
11:00	定員34名	定員15名		
11:30	11:25~ ウォーク&シェイプ 30分 田辺	11:20~ 温活 リラックスヨガ 45分 篠原		定員18名 11:30~ バタフライ(初級) 30分 中村
12:00	定員34名			定員18名
12:30	12:10~ ジャズダンス (入門) 45分 碓			12:10~ クロール(中級) 30分 中村
13:00	定員34名			■有料クラス
13:30	13:15~ K-POPダンス 60分 碓			13:00~ 成人スイミングスクール (初級) 60分 太田
14:00				
14:30	定員34名			
15:00	14:40~ ボディコンバット 60分 SEIYA・遠藤			
15:30				
16:00	イベントクラス/フロント受付			
16:30	16:00~ SH' BAM 45分 Anna			
17:00	定員34名			
17:30	17:00~ GRIT STRENGTH 30分 遠藤			15:30~ 18:45 キッズスイミング スクール
18:00				
19:00	19:00 CLOSE			

●3月4日(土)9:00~WEB予約受付 ※イベントクラスは申込日、方法が異なります