

11月23日(木祝) 勤労感謝の日プログラムスケジュール

| | Aスタジオ | Bスタジオ | アクティブフィールド | 4F Bルーム | プール |
|-------|--|-----------------------------------|---|--------------------------------|--|
| | 10:00 OPEN | | | | |
| 10:00 | 定員34名 | | | | |
| 10:30 | 10:20~ ステップビギナー 45分 小倉 | | | | ■有料クラス 10:30~ ウォーキング& はじめてのクロール 初級 45分 内田 |
| 11:00 | 定員34名 | 定員15名 | | 定員16名 | |
| 11:30 | 11:20~ エンジョイエアロ(中級) 45分 豊田 | 11:15~ フリースタイルヨガ 45分 小田原 | | 15:35~ サーキット 30分 スタッフ | ■有料クラス 11:30~ きれいに楽に泳ぐ 中級 45分 内田 |
| 12:00 | | | 定員15名 11:55~ ストレッチ 30分 スタッフ | | |
| 12:30 | 定員34名 12:25~ ボディパンプ 45分 遠藤 | | | | 定員32名 12:30~ リラクゼーション アクア 45分 内田 |
| 13:00 | 定員34名 | 定員15名 | | | |
| 13:30 | 13:30~ やさしいハタヨガ 45分 渡邊 | 13:30~ RPM 45分 遠藤 | | | 定員20名 13:30~ おまかせ初級 45分 石川 |
| 14:00 | | | | | |
| 14:30 | 定員34名 14:35~ やさしい体幹HIT 45分 渡邊 | | | | |
| 15:00 | | | | | |
| 15:30 | 定員34名 15:35~ LES MILLS CORE 30分 中山 | | 12:30~ FREE タイム | 12:30~ FREE タイム | |
| 16:00 | 定員34名 | 定員15名 | | | |
| 16:30 | 16:20~ ボディアタック 45分 中山 | 16:20~ ボディバランス 45分 新井 | | | 15:00~ 18:45 キッズスイミング スクール |
| 17:00 | 定員34名 | | | | |
| 17:30 | 17:20~ ボディコンバット 60分 新井&遠藤 | | | | |
| 18:00 | | | | | |
| 18:30 | 19:00 CLOSE | | | | |

※11月9日(木)15:00~予約受付