

# 《9月16日(月・祝)スケジュール》



	スタジオ 1	25mプール	多目的プール	
9:30		営業開始 09:30		9:30
10:00				10:00
10:30	ZUMBA® 10:00~11:00 谷岡 奈央			10:30
11:00		初級平泳ぎ30 11:00~11:30 丸山	親子スイミング 10:30~11:30	11:00
11:30	 引き締め 11:15~12:15 谷岡 奈央	 プライベートレッスン 11:30~12:00 丸山		11:30
12:00			アクアダンス45 11:45~12:30 SEN	12:00
12:30	 SHINE DANCE FITNESS 12:30~13:30 MINAKO	オトナの水泳教室 バタフライの基礎動作 12:30~13:30 JULI		12:30
13:00				13:00
13:30		オトナの水泳教室 バタフライの基礎動作 13:30~14:30 JULI		13:30
14:00	 エクスプレスフィット 14:00~15:00 KADERA			14:00
14:30				14:30
15:00				15:00
15:30	 心身をゆるめる リラックスヨガ 15:30~16:30 磯 愛			15:30
16:00		スイミングスクール 14:45~18:00		16:00
16:30			※レッスンカテゴリ表記	16:30
17:00	 中国舞踊 17:00~18:00 Chiharu		脂肪燃焼系レッスン エアロビクス系有酸素運動レッスン	17:00
17:30			ダンス系レッスン ダンス系有酸素運動レッスン	17:30
18:00			トレーニング系レッスン ボディメイクを目的とした高強度トレーニング	18:00
18:30	 Fight & Shape 18:30~19:30 SENO		コンディショニング系レッスン 低・中強度のトレーニングで 体の調子を整えるレッスン	18:30
19:00			ヨガ系レッスン ヨガの動きで体の調子を整えるレッスン	19:00
19:30				19:30

【プールエリア最終利用時間 19:30】・【ジムエリア最終利用時間 19:45】・【閉館時間 20:00】

# 《9月23日(月・祝)スケジュール》

	スタジオ 1	25mプール	多目的プール	
9:30		営業開始 09:30		9:30
10:00				10:00
10:30	ZUMBA® 10:00~11:00 谷岡 奈央			10:30
11:00			親子スイミング 10:30~11:30	11:00
11:30	<b>PICKUP!</b> 引き締め 11:15~12:15 谷岡 奈央	初級バタフライ30 11:00~11:30 丸山		11:30
12:00		プライベートレッスン 11:30~12:00 丸山		12:00
12:30	<b>PICKUP!</b> 背骨リセット・ しなやかボディメイク 12:30~13:30 KADERA		アクアダンス45 11:45~12:30 SEN	12:30
13:00		オトナの水泳教室 バタフライの基礎動作 12:30~13:30 JULI		13:00
13:30				13:30
14:00	<b>PICKUP!</b> おなか引き締めヨガ 14:00~15:00 磯 愛	オトナの水泳教室 バタフライの基礎動作 13:30~14:30 JULI		14:00
14:30				14:30
15:00				15:00
15:30	<b>PICKUP!</b> 初級エアロ 15:30~16:30 佐藤 未妃			15:30
16:00				16:00
16:30		スイミングスクール 14:45~18:00		16:30
17:00			※レッスンカテゴリ表記	17:00
17:30	<b>PICKUP!</b> リリースヨガ 17:15~18:15 廣田 みゆき		脂肪燃焼系レッスン エアロビクス系有酸素運動レッスン	17:30
18:00			ダンス系レッスン ダンス系有酸素運動レッスン	18:00
18:30			トレーニング系レッスン ボディメイクを目的とした高強度トレーニング	18:30
19:00	<b>PICKUP!</b> Beauty Body Make 18:30~19:30 SENO		コンディショニング系レッスン 低・中強度のトレーニングで 体の調子を整えるレッスン	19:00
19:30			ヨガ系レッスン ヨガの動きで体の調子を整えるレッスン	19:30
【プールエリア最終利用時間 19:30】・【ジムエリア最終利用時間 19:45】・【閉館時間 20:00】				