

《2月23日(木・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	PICK UP! 60代からの筋活 10:15~11:00 濱田 太郎			10:30
11:00				11:00
11:30	初級ステップ 11:15~12:00 谷岡 奈央			11:30
12:00				12:00
12:30	PICK UP! フェミニンカーブ 12:15~13:15 KADERA		PICK UP!	12:30
13:00		親子スイミングスクール 13:00~14:00	アクアビクス30 13:00~13:30 SENO	13:00
13:30		※25mプールを 1レーン使用します		13:30
14:00	中級エアロ 13:40~14:30 林 和樹		アクアレジスタンス45 13:45~14:30 SENO	14:00
14:30				14:30
15:00	PICK UP! ヨガ 14:45~15:45 向山 敬子			15:00
15:30				15:30
16:00	PICK UP! ボディメイクサーキットShort 16:00~16:30 辻村 拓実			16:00
16:30				16:30
17:00		キッズスクール 14:45~19:00 (最大3コース使用)	※レッスンカテゴリ表記	17:00
17:30	キッズ体育スクール 16:45~18:45		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	PICK UP! リセットピラティス Short 19:00~19:30 酒井 里佐子		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】				

