

10月29日(火)スタジオ・プールスケジュール

※通常と変更している箇所がございます。お間違えのないようご利用ください。

※10/30(水)・31(木)は全館休館日となります。

	プール		1Fスタジオ	2Fスタジオ	アネックス (ボルダリング)
10:00					
10:30	10:15~10:45 カロリーウォーキング 1~3レーン 三宅		10:15~10:45 かんたんストレッチ 藤寄	10:15~11:15 パワーヨガ 武	
11:00	10:45~11:15 しめしめアクア 1~3レーン 三宅		11:00~11:45 健康リフレッシュ体操 藤寄		
11:30	11:30~12:00 足ヒレスイム 1~2レーン セルソ			11:30~12:00 HIIT 若林	
12:00		12:10~アウフゲース			
12:30	12:10~12:40 初級4泳法 1~2レーン 濱田			12:15~12:45 マーシャルアーツエクササイズ 藤寄	
13:00	12:40~13:25 肩こり・腰痛 スッキリコース 1レーン 濱田			13:00~13:30 Group Power CELISO	
13:30					
14:00				13:45~14:30 Group Groove SHU	14:00 ~ 16:00 開放
14:30					
15:00				14:45~15:15 初級ステップ 森岡	
15:30					
16:00					
17:00		17:00~19:00 選手コース 3~6レーン			
17:30					
18:00					
18:30				18:45~19:15 はじめてエアロ 石川	
19:00		19:00~20:30 選手コース 4~6レーン			
19:30				19:25~20:10 中級エアロ2 石川	
20:00			20:00~20:45 ヨガ 佐藤		
20:30	20:30~21:15 足ヒレスイム 1~2レーン 中村			20:20~21:05 ボディメイク 石川	20:00 ~ 22:00 開放
21:00					
21:30		21:25~アウフゲース		21:15~21:45 オリジナルステップ 森岡	
22:00					
22:30					