



11月23日(金) 祝日プログラム



デイトム会員・ナイト会員の方はご利用できません。

営業時間9:00~20:00 (マシンジム・プールのご利用は、19:30まで)

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	時間
10:00				10:00
11:00	★ 10:15~11:15 バレエエクササイズ TOKI	★ 10:30~11:15 初級エアロ 金山	祝日おすすめレッスン ★★ 10:45~11:30 初中級クラス~バタフライ~ 桶谷	11:00
12:00	★ 11:30~12:30 フィットネスフラ 金山	★★ 11:30~12:15 パワーシェイプ 岩政 ◎	★★ 11:50~12:35 アクアダンス 桶谷	12:00
13:00		★★ 12:30~13:15 キック&シェイプ 岩政		13:00
14:00	★ 13:30~14:15 セルフケア 石井	祝日おすすめレッスン ★★ 13:45~14:30 中級ステップ 濱崎 ◎	13:45~14:45 ダブルクラス 岩政	14:00
15:00	★ 14:30~15:15 ルーシーダットン 眞崎	★★★ 14:45~15:30 中上級エアロ 町田		15:00
16:00			★★ 15:30~16:15 中級クラス~4泳法~ 平井	16:00
17:00	★…レッスン強度 ◎…器具を使用します 🍀…初めての方にオススメ			17:00
18:00				18:00

●祝日おすすめレッスン●



中級ステップ ★★ 濱崎

13:45~14:30

ステップ台を使って様々な動きにも
チャレンジしてみましょう!
普段エアロだけしか入らない方もこの機
会に是非!!

初中級クラス~バタフライ~ ★★ 桶谷

10:45~11:30

バタフライのみで45分ゆったり泳ぎま
す! 初級のまだ泳げない方も中級の泳げ
る方も大歓迎!!
皆で楽しく泳ぎましょう♪