

臨時プログラムスケジュール

8/9 木			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
		● 定員制 8名 ● クロスサーキット 10:30~10:50	
	サルサ Junko (エルメスダンスカンパニー) 10:30~11:30	● 定員制 6名 ● FLOWINワークアウト 11:00~11:20	成人スイミング 初心~上級 11:00~12:00 (スクール)
	● 定員制 15名 ●		
Asty Yoga リフレッシュ 11:45~12:30前田	POWER cardio 堀江 11:40~12:25		
		● 定員制 8名 ● クロスサーキット 12:45~13:05	
気功 渡邊 12:50~13:50	バレトン 野並 12:45~13:30		
		● 定員制 8名 ● クロスサーキット 14:05~14:25	アクアビクス 酒井 14:00~14:45
	コンディショニングバレエ エレナ 14:00~15:00	● 定員制 8名 ● クロスサーキット 14:40~15:00	
	ビギナーエアロ 酒井 15:10~15:50	● 定員制 6名 ● FLOWINワークアウト 15:30~15:50	幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 (スクール)
キッズ・ジュニア 体操教室 16:30~17:20 (スクール)			幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 (スクール)
ジュニア 体操教室 17:30~18:20 (スクール)			ジュニア スイミング 17:30~18:30 (スクール)
		● 定員制 8名 ● クロスサーキット 19:00~19:20	
ウエルネスヨガ 石塚 19:15~20:00	● 定員制 15名 ●	● 定員制 8名 ● クロスサーキット 19:35~19:55	
	POWER cardio 19:30~20:00 前田		
	● 定員制 20名 ●	● 定員制 6名 ● FLOWINワークアウト 20:10~20:30	アクアビクス 久保田 20:00~20:45
	マスターステップ 石塚 20:15~21:15	● 定員制 8名 ● クロスサーキット 20:45~21:05	● 受付20:30 定員20名 ● グループスイム スイム500M 21:00~21:30 長崎
ボディコンディショニング 20:45~21:15 上間		● 定員制 8名 ● クロスサーキット 21:20~21:40	
	● 定員制 25名 ●		
	ZUMBA 上間 21:30~22:15		