

お盆期間 特別レックスン

(火)		(水)		(木)		(金)		(土)		(日)			
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10日		11日		12日		13日		14日		15日			
10:15~10:45 脂肪すっきりエアロ MASA	10:15~10:45 水中ウォーキング	10:10~10:40 外肌ストレッチ&青竹★		10:15~10:45 初心者エアロ		10:15~10:45 初心者エアロ		10:10~10:40 ピラティス★		10:15~10:45 初中級エアロ			
11:15~11:45 初級エアロ	11:00~11:30 中級水泳 田中	10:55~11:25 やさしいエアロ		11:00~11:30 初級ステップ		11:00~11:45 ボディコンディショニング★		10:50~11:20 中級エアロ		11:00~11:30 初級ステップ			
12:00~12:30 ストレッチ★ 篠宮澄子	12:40~13:10 腰痛改善ウォーキング 田中	11:40~12:10 やさしいステップ		11:45~12:15 初中級エアロ	11:45~12:15 中級4泳法	12:00~12:30 バレトン★ 清水美由紀		11:30~12:00 リトモス		美咲			
13:00~13:45 ヨガ★ 前川	13:30~14:00 アクアピクス	12:25~12:55 初中級エアロ		MASA	12:20~12:50 初めてクロール	13:00~13:30 水中ウォーキング 湯村		12:10~12:40 ヨガ&コンディショニング★ 宮島令子		11:50~12:20 アクアピクス			
14:00~14:45 社交ダンス 清水香代子	14:05~14:35 水中ウォーキング 長尾	13:30~14:15 アピクス ヨガ★ 大野 ひとみ	13:30~14:00 水中ウォーキング	13:45~14:30 バレトン★	13:45~14:15 アクアピクス	<p style="color: red; font-size: 2em; font-weight: bold;">期間中は種別に関わらず 終日施設をご利用頂けます！</p>						11:50~12:20 アクアピクス	
	18:30~19:00 アクアピクス 密を避ける為 18人~ 3コース使用		14:05~14:35 LDS	14:40~15:10 簡単♪Dance With Me 吉村	アクアピクス 密を避ける為 18人~ 3コース使用								
18:50~19:20 初級エアロ	18:30~19:00 水中ウォーキング 湯村	18:30~19:00 ヨガ★ 藤田	18:30~19:00 水中ウォーキング	18:30~19:00 初級ステップ									
19:30~20:30 ZUMBA 古田			19:10~19:40 LDS	19:10~19:40 初中級エアロ		18:50~19:20 バレトン★	18:50~19:20 水中ウォーキング						
			19:10~19:40 LDS 酒井	19:50~20:20 脂肪すっきりエアロ		19:30~20:15 ZUMBA 桑原	19:30~20:15 アクアピクス 小原	19:25~20:10 ヨガ★ 前川					
				MASA									

21:00 営業終了

18:00 営業終了

【期間中営業時間】

8/10~8/14

10:00
~ 21:00

営業終了

【休館日】

毎週 月曜日
月末最終日・他