

お盆特別プログラム

8/11 (金)		8/12 (土)		8/13 (日)		8/14日 (月)	
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
9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
<p>11:00 ~ 11:45</p> <p>骨盤体操 西川</p>		<p>11:00 ~ 11:45</p> <p>ZUMBA 秋田</p>		<p>8:45 ~ 9:45</p> <p>ジュニアスイミング</p> <p>10:10 ~ 10:50</p> <p>ベビー スイミング</p> <p>11:00 ~ 11:30</p> <p>アクアピクス スタッフ</p> <p>11:30 ~ 12:45</p> <p>ジュニア スイミング B6 *有料プログラム</p>		<p>12:00 ~ 12:50</p> <p>ZUMBA 難波</p>	
<p>12:00 ~ 12:50</p> <p>エアロ オリジナル 西川</p>		<p>12:00 ~ 12:50</p> <p>エアロ オリジナル 錦織</p>		<p>12:00 ~ 12:50</p> <p>ステップ オリジナル ◆ 錦織</p>		<p>12:00 ~ 12:50</p> <p>ZUMBA 難波</p>	
<p>13:00 ~ 13:30</p> <p>コミット トレーニング RIZAP</p>		<p>13:00 ~ 13:30</p> <p>マットピラティス 錦織</p>		<p>13:00 ~ 13:45</p> <p>BODY COMBAT 倍田</p>		<p>13:00 ~ 13:45</p> <p>エアロ オリジナル 上園</p>	
<p>13:30 ~ 14:00</p> <p>アクアピクス スタッフ</p>		<p>13:30 ~ 14:15</p> <p>チャレンジ 4泳法 田中</p>		<p>14:00 ~ 14:30</p> <p>ポールストレッチ 倍田</p>		<p>14:00 ~ 14:30</p> <p>サーキット トレーニング 上園</p>	
<p>15:30 ~ 19:30</p> <p>ジュニア スイミング A5 B5 C5 *有料プログラム</p>		<p>◆</p>		<p>整理券が 必要です</p>		<p>15:30 ~ 18:15</p> <p>ジュニア スイミング A1 B1 *有料プログラム</p>	
<p>18:00 ~ 18:50</p> <p>エンジョイ エアロ 白石</p>							
<p>19:00 ~ 20:00</p> <p>コンディショニング ※有料プログラム 白石</p>							
21:00 CLOSE		21:00 CLOSE		21:00 CLOSE		21:00 CLOSE	