

改正版 2019.03.22 3月特定日スケジュール

	9:00am	10:00am	11:00am	12:00pm	1:00pm	2:00pm	3:00pm	4:00pm	5:00pm	6:15pm	7:00pm	8:00pm	9:00pm	10:00pm	
3月29日(金)	プール	※自由遊泳利用時間(10:00~15:00)						ご利用いただけません。				※自由遊泳利用時間(18:15~22:00)			
	2階	はじめて4泳法 小島	フロートマジック 小島	中級水泳 中村	お散歩 中島	水中体操 中島	入門水泳45 中村	★イベントレッスン 中嶋					水中体操 金井	初中級水泳 金井	
	1階	ヨガ50 南雲	ローインパ°外&シェイプ 中島	イベントボディシェイプ 河野	バランスディスク 鈴木	入門バランスディスク 中島					筋膜ストレッチ 関川	オリジナルエアロ 南雲	ピラティス 大島		
3月29日(金)	1階	おはようストレッチ 中島	元気に歩こうTRX 臣守	メンズ体操 平野											
3月30日(土)	プール	※自由遊泳利用時間(10:30~15:00)						ご利用いただけません。				※自由遊泳利用時間(18:15~22:00)			
	2階	ZUMBA 八十川	ウェーブバンド 八十川	ピラティス 斉藤	初級水泳プラス 南雲	アクアダンス 南雲	中上級水泳 平野	バランスサーキット 平野	フロートヌードル 平野					ヨガ60 田所	経絡リンパヨガ 田所
	1階	ヨガ60 久保			ボディケア 渋谷	ボディケア上級 渋谷									
3月31日(日)	プール	イベント開催につき ご利用いただけません。						※自由遊泳利用時間(14:00~18:00)							
	2階	ヨガ60 石島	初級エアロ 中島美	モダンジャズ 北島					はじめて4泳法 小島	Finalイベント 中島・木原・南雲					
	1階			ダンベル体操 伊藤	筋膜ストレッチ 宮内										

営業時間

3月29日(金) 10:00~22:00

3月30日(土) 9:00~22:00

3月31日(日) 9:00~18:00

※3月31日(日)の自由遊泳はイベント開催につき14:00~18:00とさせていただきます。

※3月31日(日)のFinalイベントの詳細は決まり次第、別途ご案内致します。お楽しみに！