

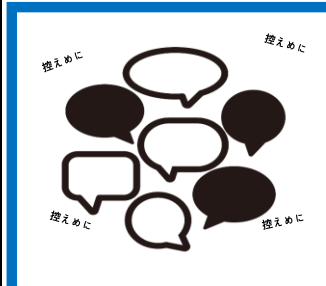


9/28~10/31 自由参加プログラムスケジュール

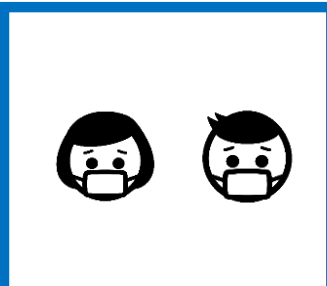
火/水/木/金 10:00~21:00

土/日/祝 10:00~18:00

時刻	火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT		日 SUN		時刻
	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	
10:00	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	10:00
10:15~(10分)	ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		10:15~(10分)
10:30~(30分)	柔軟性向上ストレッチ	10:30~(30分) らくちんアクア	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) かんたんエアロ	10:30~(30分) らくちんアクア	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) らくちんアクア	10:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク	11:00
11:15~(30分)	はじめてエアロ		11:15~(30分) かんたんエアロ		11:15~(30分) やさしいヨガ		11:15~(30分) 身体スッキリ		11:15~(30分) かんたんエアロ		11:15~(30分) コアトレ		11:00
12:00													12:00
13:00													13:00
13:30~(30分)	身体スッキリ		13:30~(30分) ゆったりストレッチ		13:30~(30分) かんたんエアロ		13:30~(30分) かんたんエアロ		13:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	13:15~(30分) ウォーターコンディショニング	13:30~(30分) 身体スッキリ	13:15~(30分) ゆったりウォーク	14:00
14:15~(45分)	パワーヨガ	14:15~(30分) らくちんアクア	14:15~(45分) かんたんヒップホップ	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:15~(45分) ポル・ド・ブラ	14:15~(30分) ウォーターコンディショニング	14:15~(45分) やさしいヨガ	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:15~(30分) ピラティス	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:15~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	14:15~(30分) らくちんアクア	14:00
15:00													15:00
15:15~(30分)	ゆったりストレッチ	15:15~(30分) ゆったりウォーク	15:15~(30分) 身体スッキリ	15:15~(30分) らくちんアクア	15:15~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	15:15~(30分) ゆったりウォーク	15:15~(30分) ゆったりストレッチ	15:15~(30分) らくちんアクア	15:00~(45分)	かんたんエアロ&コンディショニング	15:00~(45分)	はじめてエアロ&コンディショニング	15:00
16:00													16:00
16:00~(20分)									16:00~(20分) ゆったりストレッチ		16:00~(20分) ゆったりストレッチ		16:00
17:00													17:00
17:00	点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		17:00
18:00									土 10:00~18:00		日 10:00~18:00		18:00
18:30~(10分)	ラジオ体操		18:30~(10分) ラジオ体操		18:30~(10分) ラジオ体操		18:30~(10分) ラジオ体操		18:30~(10分) ラジオ体操				19:00
18:45~(30分)	コアトレ		18:45~(45分) ZUMBA GOLD®		18:45~(30分) 身体スッキリ		18:45~(45分) かんたんエアロ&コンディショニング		18:45~(45分) かんたんエアロ&コンディショニング				19:00
19:30~(45分)													20:00
19:30~(45分)	パンチングシェイプアップ	19:45~(30分) ウォーターコンディショニング	19:45~(30分) ピラティス	19:45~(30分) ゆったりウォーク	19:30~(45分) パワーヨガ	19:45~(30分) らくちんアクア	19:45~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	19:45~(30分) ゆったりウォーク	19:45~(30分) ゆったりウォーク				20:00
21:00	営業時間 10:00~21:00		営業時間 10:00~21:00		営業時間 10:00~21:00		営業時間 10:00~21:00						21:00
	火		水		木		金						



会話は控えめに!



マスクを着用
しましょう