

11月3日(金) 祝日プログラム

3階スタジオ

プール

9:00
15
30
45
10:00
15
30
45
11:00
15
30
45
12:00
15
30
45
13:00
15
30
45
14:00
15
30
45
15:00
15
30
45
16:00
15
30
45
17:00
15
30
45
18:00

9:30~10:15
ハタヨガ
片岡 由子

10:00~11:00
大人
ゆったり
水中W+スイミング

10:35~11:20
ヨガ
三浦 祐美加

11:15~11:45
アクアビクス

11:40~12:25
エアロビクス
濱田 陽菜

12:50~13:35
ボディパンプ
スタッフ

13:55~14:40
ボディバランス
濱田 陽菜

子供スイミング

15:00~15:45
ZUMBA
ミーナ

マシンジム・プールエリアのご利用は17:30まで