

GOLDEN WEEK PROGRAM

3日(金)			4日(土)			5日(日)	6日(月)		
スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; font-size: 2em; font-weight: bold;">通常プログラム</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; font-size: 2em; font-weight: bold;">自由遊泳</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; font-size: 2em; font-weight: bold;">通常プログラム</div> </div> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">※アクアパーソナルは時間を変更している箇所がございます。</p>									
10:00									
11:00		10:45~11:30 スイム初級 遠藤	11:05~12:05 ZUMBA 60 中島 範子	11:30~12:00 LES MILLS BODYBALANCE virtual			11:05~11:50 ボディコンディショニング 45 渋谷 さとみ	11:15~11:45 キュッと全身 スタッフ	
12:00	11:15~12:00 骨盤エクササイズ 45 渋谷 さとみ								
	11:10~11:55 ラテンエアロ 45 中島 範子	11:45~12:30 アクア 45 NAGISA							12:00~13:00
13:00			12:25~13:10 エアロ初級 45 飯盛 千佳子	12:30~13:15 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子			12:15~13:00 ZUMBA 45 中島 範子	12:20~12:50 ストレッチ スタッフ	スイム上級 土橋
	12:30~13:15 LES MILLS DANCE 45 Lenn	12:45~13:30 スイム中級 土橋							
14:00			13:30~14:30 LES MILLS BODYPUMP 60 足立 かおり	13:40~14:25 ベリーダンス 45 久我 亜矢子			13:30~14:30 トータルフィットネス 60 スタッフ	13:40~14:25 エアロ初級 45 関塚 聖子	
	13:40~14:25 トータルフィットネス 45 スタッフ								
15:00			14:50~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT 60 三橋 陸	15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 Sachi			14:55~15:40 LES MILLS BODYPUMP 45 五十嵐 翼	14:45~15:30 リラククス・ヨガ 45 関塚 聖子	
	13:30~14:15 エアロ初級 45 ERIKO								
16:00									
	14:40~15:10 ストレッチ スタッフ								
17:00									
	16:15~16:45 GRIT CARDIO virtual								
18:00									
	17:15~18:00 LES MILLS BODYPUMP 45 三浦 智子								
19:00			18:10~18:55 ヒップホップ 45 SUKE	18:15~18:45 GRIT CARDIO virtual			17:15~18:00 リラククス・ヨガ 45 SAE☆		
	18:20~19:05 LES MILLS BODYATTACK 45 三浦 智子								
20:00									
20:30									

スタジオ予約システムの都合上、ご契約されている会員種別の利用時間外でもスタジオのご予約をお取りすることができますが、会員種別の利用時間を超えてスタジオレッスンに参加される場合は、別途時間外料金が発生いたしますのでご注意ください。

(例) シニア会員様の祝日ご利用時間は、10:00~15:00までとなります。15:00以降のスタジオレッスンにご参加される場合は、時間外利用料金1,650円(税込)が発生します。