

★2024年4月29日(月)祝日プログラム★

	スタジオA	スタジオB	プール
10:00			終日 自由遊泳
11:00			
	11:10~11:55 ボディコンディショニング 45 渋木 さとみ	11:15~11:45 キュッと全身 スタッフ	
12:00			
	12:15~13:00 協栄シェイプボクシング45 45 MASA	12:20~13:05 リラックス・ヨガ 45 渋木 さとみ	
13:00			
	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	
14:00			
	14:55~15:40  45 五十嵐 翼	15:00~15:45  virtual	
15:00			
	17:00~18:00  60 吉田 永司		
16:00			
	18:20~19:20  60 吉田 永司		
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
20:30			

【ご案内】
 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。