





★2024年11月23日(土)祝日プログラム★

	スタジオA	スタジオB	プール
10:00			
11:00	11:05~12:05  ZUMBA 60 中島 範子	11:00~12:00  BODYBALANCE 60 HIRO・根岸 聡子	
12:00			12:00~13:00 スイム上級 60 中野 乃梨子
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	
14:00	13:30~14:30  BODYPUMP 60 足立 かおり	13:40~14:25 ベリーダンス 45 久我 亜矢子	13:15~14:00 スイム初級 45 高橋 慶
15:00	14:50~15:50  BODYCOMBAT 60 三橋 陸	14:55~15:40  BODYBALANCE 45 Sachi	
16:00	16:10~16:40  GRIT 三橋 陸	16:00~16:45 アクティブ・ヨガ 45 SAE☆	16:00~18:00の間、 アクアパーソナルで、 5・6コースを使用する場 合がございます。
17:00	17:00~17:45 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	17:15~18:00  DANCE virtual	
18:00	18:15~19:15 ヒップホップ 60 SUKE		18:15~19:00 フィン中級 45 武田 一聖
19:00		18:30~19:00  RHYTHM 小野 誠也	

【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過し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。