

# ★2025年11月24日(月)祝日プログラム★

	スタジオA	スタジオB	プール
10:00			
11:00	11:00~11:45 リラックスヨガ 45 渋木 さとみ	11:00~11:30 エアロ初級 畠川 有里子	11:00~11:45 スイム中級 土橋
12:00	12:05~13:05  ZUMBA 60 中島 範子	11:50~12:35 エアロ中級 45 畠川 有里子	
13:00			
14:00	13:35~14:20 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 45 小野 誠也	13:20~14:05 UBOUND 45 Kana	
15:00	14:40~15:25 リラックスヨガ 45 Ami	14:50~15:20 <b>LES MILLS RPM</b> 小野 誠也	
16:00			16:00~17:00 アクアパーソナルのため6コースを使用する場合があります。
17:00			
18:00	17:20~18:20 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 60 水本 雄太	17:20~18:05 リラックスヨガ 45 SAE☆	17:15~18:00 スイム初級 福田
19:00	18:40~19:10 <b>CRIT</b> 水本 雄太	18:25~19:10 アクティビヨガ 45 SAE☆	18:15~19:00 泳法別平泳ぎ 福田
20:00			

## 【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、10:00～16:00までとなります。16:00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。