

10月13日(土) 10:00-21:00				10月14日(日) 10:00-20:00					10月15日(月) 10:00-23:00				
スタジオA	スタジオB	マシンジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	フロント前	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	フロント前	プール
<p>体力測定</p> <p>卓球</p>				<p>発表会 準備室</p> <p>発表会</p> <p>体力測定</p> <p>ポップコーン無料配布</p>					<p>体力測定</p> <p>ポップコーン無料配布</p>				
10:30-11:30 ヨガ60 近藤 園子	10:40-11:30 エアロ50 山縣 真理子		10:30-11:00 クロール 初級 田嶋 和也	10:30-11:30 ヨガ60 南原 亜佐子				10:15-10:45 平泳ぎ 初級 安藤 直子・石井 諒	10:30-11:30 ボディバランス 60 林 茂憲	10:45-11:30 レズミルstone45 菊池 めぐみ			10:30-11:15 バタフライ スペシャル スイミングスタッフ
11:50-12:30 ステップ40 【定員:50名】 山縣 真理子	11:45-12:45 ピラティス60 南原 亜佐子		11:15-11:45 バタフライ 初級 TANI					11:00-11:30 フィンスイミング 石井 諒	11:45-12:30 ZUMBA(45min) 佐藤 雅美	11:45-12:30 ベルビック ストレッチ45 福島 わかな			11:30-13:30 大人記録会 ※要申込み
12:55-13:15 筋膜アプローチ20 【定員:30名】 高木 愛加	13:00-13:45 U-JAM45 西野 照代		12:00-13:00 エンジョイマスターズ ※水中撮影会もやります (先着20名) TANI・清野・石井	12:00-12:45 発表会					12:45-13:35 エアロ50 佐藤 雅美	12:45-13:30 ボディパンプ45 定員:40名 菊池 めぐみ			
13:20-14:05 ベルビック ストレッチ45 岡崎 静枝	14:00-17:30		13:00-17:00	13:15-14:00 レズミルstone45 菊池 めぐみ				14:00-15:30 子ども水泳記録会 ※別紙参照	13:50-14:30 エアロ40 西野 照代	13:45-14:45 太極拳60 【初級】 島 祐子			13:45-14:30 アクアビクス45 君島 恵子
14:20-15:00 エアロ40 岡崎 静枝			ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	14:15-15:15 ボディステップ Classic60 高木 愛加 佐々 実				15:30-16:30 子ども 水中アスレチック	14:45-15:15 ボディコンバット30 林 茂憲	15:00-17:30			15:00-19:00
15:15-16:15 ヨガ60 照沼 貴子				15:30-16:30 ボディバランス 60 林 茂憲 佐藤 美稀					15:30-16:00 ストレッチボール30 【定員:36名】 林 茂憲				
16:30-17:30 ボディバランス60 佐藤 美稀				16:45-17:45 ボディパンプ60 志田 真一 菊池 めぐみ 佐々 実					18:30-18:50 筋膜アプローチ20 【定員:30名】 佐藤 美稀				19:00-19:30 バタフライ 初級 木内 祥太
17:45-18:30 SH'BAM45 佐藤 美稀 佐々 実				18:00-19:00 ボディコンバット 60 林 茂憲 佐々 実					19:15-20:00 SH'BAM45 佐藤 美稀	19:15-20:05 エアロ50 山縣 真理子			19:40-20:10 背泳ぎ 初級 和田 絢一
18:45-19:45 ボディアタック60 高木 愛加 佐々 実									20:15-21:15 ボディコンバット 60 佐々 実	20:20-21:05 ZUMBA (45min) 鈴木 由美子			20:20-20:50 アクアビクス30 山縣 真理子
									21:30-22:30 ボディステップ30 &ボディアタック30 【定員:50名】 高木 愛加 佐々 実	21:20-22:05 ピラティス45 鈴木 由美子			21:00-21:30 クロール 初級 木内 祥太

プール・マシンジムのご利用は、
閉館15分前までとなります。

なくなり
次第終了

イベント期間中は、会員種別に関わらず施設利用ができます。