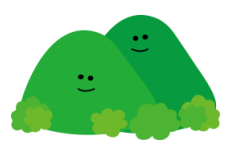


8月11日(日・山の日) 祝日プログラム



	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00	9:40-10:40 《有料スクール》 ヨガ 伊藤			10:00
10:30				10:30
11:00	10:55-11:55 《有料スクール》 ストレッチ&バレエ 伊藤		【プール】 9:00~20:30 一般公開	11:00
11:30				11:30
12:00	12:10-13:00 シェイプⅡ 河井			12:00
12:30				12:30
13:00	13:15-14:15 初めて ヒップホップ 啓子		ワンポイント レッスン(無料) 10:00~12:00 14:00~16:00	13:00
13:30		13:30		
14:00	14:30-15:20 adidas ボクシング 橋本			14:00
14:30				14:30
15:00	定員制(20名) 15:35-16:20 レップリーボックス45 橋本	祝日特別プログラム!		15:00
15:30			15:30	
16:00				16:00
16:30		16:30		
17:00	17:15-18:15 ヨガ 住吉	17:00		
17:30				17:30
18:00	18:30-19:30 ZUMBA® 住吉	祝日特別プログラム!		18:00
18:30			18:30	
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
20:30			プール営業 20:30まで	20:30
21:00	21:00 閉館となります。			21:00

お得な回数券(有効期限なし)・定期券(1・3・6ヶ月)発売中!

8月12日(月・振替休日) 祝日プログラム

	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30			
10:00	 9:45-10:30 健康体操 土井		
10:30	定員制(20名)		
11:00	10:45-11:15 ボールエクササイズ 住吉	10:45-11:45 《有料スクール》 ヨガ 土井	
11:30	11:30-12:15 ZUMBA® 住吉		
12:00			【プール】 9:00~20:30 一般公開
12:30	12:30-13:30 《有料スクール》 ジャズダンス ERIKO		
13:00	13:45-14:30 ピラティス ERIKO		
14:00			
14:30	14:45-15:30 バレトン ERIKO	14:30-15:30 《有料スクール》 絵画教室① 【対象】3歳~成人 天野	
15:00			
15:30		15:30-16:30 《有料スクール》 絵画教室② 【対象】3歳~中学生 天野	
16:00			ワンポイント レッスン(無料) 10:00~12:00 14:00~16:00
16:30	 16:30-17:15 背骨 コンディショニング 山田	16:30-17:30 《有料スクール》 絵画教室③ 【対象】3歳~中学生 天野	
17:00	整理券制(定員50名)		
17:30	17:30-18:30 ZUMBA® 山田		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			プール営業 20:30まで
21:00			

祝日特別プログラム!

祝日特別プログラム!

祝日の為、時間変更

祝日の為、21:00 閉館となります。

お得な回数券(有効期限なし)・定期券(1・3・6ヶ月)発売中!