

# 8/11(日)～8/15(水) 短縮営業(お盆)タイムテーブル

8/11(日) 9:30～18:00		8/12(月)	8/13(火) 9:30～18:00	8/14(水) 9:30～18:00	8/15(木) 9:30～18:00	
9:30	第1スタジオ	休 館 日	第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ	
10:00						
30	かんたんエアロ 河上 10:15～11:00			柔軟性向上ストレッチ 河上 10:00～10:30	肩こり、腰痛ストレッチ 前田 10:00～10:30	めざましストレッチ 谷村 10:00～10:30
11:00						
30	柔軟性向上ストレッチ 河上 11:15～11:45			ZUMBA 川口 11:00～11:45	姿勢改善エクササイズ 前田 11:00～11:45	かんたんエアロ 土肥 11:00～11:45
12:00						
30						
13:00				ラディカルパワー 中島 13:00～13:45	かんたんステップ 金森 13:00～13:45	ユーバウンド 松村 13:00～13:45
30	グルーヴ 三村 13:30～14:15			定員22名・要予約		定員25名・要予約
14:00				かんたんエアロ 河上 14:00～14:45	ファイドウ 京塚 14:00～14:45	ピラティス 川口 14:00～14:45
30	ファイドウ 川口 14:30～15:15					
15:00						
30	エンジョイステップ 京塚 15:30～16:15		グルーヴ 吉田 15:15～16:00	センタジー 村井 15:15～16:00	エンジョイエアロ 松村 15:15～16:00	
16:00						

※定員制のプログラムは予約が必要です。プログラム開始30分前より受付を開始します。  
 ※都合によりプログラム時間、担当者等が変更する場合があります。  
 ※13(火)・14(水)・15(木)プールエリアは終日フリータイムとなります。