


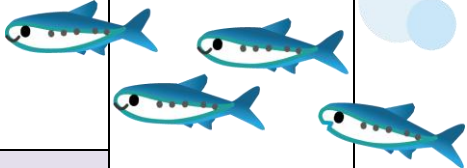



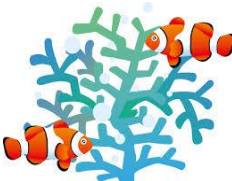
# 7月16日(月)★海の日★ レッスンスケジュール

★ホームページからもスケジュールをご確認いただけます。  
★LINE@でスケジュールを配信しております！

ご登録はコチラ→



<<営業時間>> 9:00~19:00  
※最終チェックイン 18:30

|       | オープンスタジオ  |         | Aスタジオ  | Bスタジオ   | プール   |
|-------|---|---------|--|---|---|
|       | i (ジム側)   | ii (鏡側) |  |   |   |
| 9:00  |  |         |  |    |  |
| 10:00 |   |         |  |   |   |
|       | 10:15~11:15<br>エイジレスウォーキング<br>貴月あゆむ   |         | 10:15~11:15<br>ヨガ【流】<br>牧野奈津   | 10:30~11:00<br>TOP RIDE<br>若林杏紗   | 10:30~11:00<br>ハイドロパワー<br>ウォーキング<br>葉山亜希恵   |
| 11:00 | 11:30~12:00<br>トータルシェイプ<br>平松篤子   |         | 11:30~12:10<br>カーディオベーシック<br>牧野奈津  | 11:20~12:20<br>ジャズダンス<br>KITAHARA   | 11:15~12:00<br>ミットトレーニング45<br>葉山亜希恵   |
| 12:00 | 12:15~12:25 TRXストレッチ  |         |  |   |   |
|       | 12:45~13:15<br>ボール<br>湯沢広洋◆   |         | 12:25~13:15<br>ステップビート<br>牧野奈津   |  | 12:20~12:50<br>アクアウォーキング<br>平松篤子  |
| 13:00 | 13:30~14:00<br>ストレッチボールR<br>平松篤子  |         | 13:30~14:15<br>POWER CARDIO 45<br>香取和宏◆  |   | 13:05~13:35<br>スキルアップクロール<br>坂本麻衣   |
| 14:00 | 14:30~15:15<br>ピラティスベーシック45<br>阿部あゆみ  |         | 14:30~15:15<br>ZUMBA45<br>勝野久美   |  |   |
| 15:00 | 15:30~16:20<br>GOLFコンディショニング<br>香取和宏◆   |         | 15:30~16:30<br>RPBコントロール<br>chihiro  |   | 14:00~18:00<br>Kidsスクール<br>※スイミングプールを<br>ご利用いただけません。                                |
| 16:00 | 16:30~18:30<br>FREEスペース   |         | 16:50~17:20<br>ステップスタート<br>桶屋美千子   | 15:30~18:40<br>Kidsスクール   |   |
| 17:00 |   |         | 17:30~18:00<br>カーディオスタート<br>桶屋美千子  |   |   |
| 18:00 |   |         |  |   |   |