

# プログラムタイムスケジュール(2018年4月~6月)

	月				火				水				木				金				土				日							
	スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ											
	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール				
9:30																																
10:00	ラジオ体操				ラジオ体操																											
10:30	モーニングストレッチ(アニメーター)			キッズ2才~3才	モーニングストレッチ(アニメーター)																											
11:00	エアロビクス入門(佐藤友)			有料	Group Centergy(喜多)	担当変更																										
12:00	ZUMBA(佐藤友)	コアメイキング(喜多)			エアロビクス初級(伊藤景)																											
13:00	adidas boxing(喜多)				エアロボード中級(伊藤景)																											
14:00	スタンダードヨガ(松野)				青盤エクササイズ(渡辺)																											
15:00					フィットネスフラ(渡辺)																											
16:00																																
17:00																																
18:00																																
19:00																																
20:00																																
21:00																																
22:00																																

※プールは営業時間内・終日フリーコースを設けます。  
(コース割等はプールのスケジュールをご覧ください)



※水曜日夜・金曜日昼の新プログラム(UBOUND)は、5月よりスタートしますので、4月中は別プログラムを予定しております。詳しくは3階プログラムボードをご確認願います。

※プログラムは諸事情により変更する場合がございます。