

SW特別スケジュール



10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00

9月20日(日) 通常スケジュール

9月21日(月) 敬老の日

1 studio	2 studio	3 studio	pool
10:30～ ボディメイク 45 河崎	10:20～ ファイティング EX 50 yoko		
11:30～ 全身シェイプ 45 マ yoko	11:30～ リラックスヨガ 60 進藤		11:30～ アクアビクス 30 河崎
12:40～ ジャズダンス 60 谷口	12:50～ STEP中級 45 小畑		13:00～ スイム中級 [メドレー] 45 Hitomi
13:55～ エアロ初中級 45 小畑	13:55～ ZUMBA 45 高橋(真)		13:55～ フィンスイム 30 Hitomi
14:55～ バレトン 50 神	15:00～ Q-ren ボディメンテナンス 骨盤体操 60 高橋(真)		15:30～ 少林寺流 マインドフルネス 瞑想 60 名古屋
いつも ありがとう			

9月22日(火) 国民の休日

1 studio	2 studio	3 studio	pool
10:30~ ZUMBA 45 アリーナ	10:20~ ストレッチヨガ 60 今村		
11:35~ ピラティス 60 アリーナ	11:35~ エアロ中級 60 宮石		
13:00~ ファイティング EX 45 yoko	12:50~ ボディ コンディショニング 60 宮石		
14:00~ POWER WORKOUT 50 yoko	14:10~ RITMOS 新曲発表会 60 さき&太田		
15:15~ STEP初級 30 菅原	16:05~ ファンクショナル ストレッチ 45 菅原		

9月23日(水) 秋分の日

1 studio	2 studio	3 studio	pool
10:35~ ボディメイク 45 猪原	10:30~ COMBAT 60 yoko	10:40~ 姿勢改善45 石附	11:00~ アクアピクス 30 松本
11:35~ ベーシックヨガ 50 河野	11:45~ ZUMBA 45 NINIE	11:40~ エアロ初級30 石附	
12:45~ ファイティング EX 45 yoko	12:45~ バレトン 50 神		
14:00~ STEP初級 45 太田	14:00~ ベリーダンス 60 文華	13:50~ ピラティス 60 神	14:00~ aqua COMBAT30 yoko
15:05~ RITMOS 60 太田	15:15~ アロマで整う 自律神経ケア ヨガ 60 チャコ		

キンモクセイのアロマ使用

9月24日(木) 通常スケジュール

20:00 閉館