

9月17日～9月23日

変更プログラム

時間	9月17日(月)			9月18日(火)			9月20日(木)			9月21日(金)			9月22日(土)			9月23日(日)			
	スタジオ	プール	スクール	スタジオ	プール	スクール	スタジオ	プール	スクール	スタジオ	プール	スクール	スタジオ	プール	スクール	スタジオ	プール	スクール	
	祝日プログラム																		
9:30																			
10:00																			
10:15																			
10:30																			
10:45																			
11:00	M CORE	アクアウォーク 10:30～11:00 吉田 かな		M ACTIVE	初めてスイム 10:15～10:45 森 愛		M CENTERGY 45	きれいにクロール 10:15～11:00 鈴木 誠		M CORE	10:15～10:45 吉成 久幸		M ACTIVE						
11:15																			
11:30																			
11:45																			
12:00	M groove	アクアダンス 11:15～11:45 吉田 かな		M CENTERGY	アクアウォーク 11:00～11:30 森 愛		M BLAST	脂肪バイバイ 11:15～11:45 吉田 かな		M fight 45	アクアダンス 11:00～11:30 渡辺 詩穂		M groove	アクアジョギング 11:15～11:45 鈴木 誠		M CENTERGY 45	メイキング 11:15～12:00 KUMIKO		
12:15																			
12:30																			
12:45																			
13:00	M ACTIVE	初めてバタフライ 12:00～12:30 森 愛		M BLAST	メニュー マスターズ 12:45～13:45	成人 (中級) 12:00～13:00 森 愛		M CORE	初めて平泳ぎ 11:45～12:15		M POWER 45	12:00～12:45 小林 大昌		M CENTERGY	成人 (初級) 12:15～13:15 若井 泰規		M ACTIVE	12:15～13:15 鈴木 誠	
13:15																			
13:30																			
13:45																			
14:00	M BLAST 45	脂肪バイバイ 13:30～14:00 吉田 かな		M BLAST	メニュー マスターズ 12:45～13:45		M CORE	12:30～13:00 工藤 優希		M CENTERGY 45	13:00～13:45 鈴木 誠		M CENTERGY	12:45～13:45 鈴木 誠		M CORE	マッスルアクア 13:15～13:45 吉田 かな		
14:15																			
14:30																			
14:45																			
15:00																			
15:15																			
15:30																			
15:45																			
16:00																			
16:15																			
16:30																			
16:45																			
17:00																			
17:15																			
17:30																			
17:45																			
18:00																			
18:15																			
18:30																			
18:45																			
19:00																			
19:15																			
19:30																			
19:45																			
20:00	20:00閉館(チェックアウト15分前19:45)																		
20:15																			
20:30																			
20:45																			
21:00																			
21:15																			
21:30																			
21:45																			
22:00																			
22:15																			
22:30																			
22:45																			
23:00																			

23:00閉館(チェックアウト15分前22:45)までのご利用とさせていただきます。