

8月11日(金)祝日プログラムタイムスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:00	モーニングストレッチ15 10:15~10:30			
11:00	10:45~11:45 ヨガ60 西村 満貴代	11:00~11:30 カラダ・うごく30		10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール
12:00	12:00~12:45 バレトン45 住谷 奈緒子	11:50~12:20 TRX夏の引き締めポディ30	イベントプログラム 【TRX夏の引き締めポディ30】 薄着のこの時期に気になりがちな二の腕・ウエスト周りにターゲットを絞ってTRXトレーニングを行います。 (さらにヒップアップも・・・!という方は続けてadidas GYM&RUNの	11:50~12:20 バタフライ30
13:00	13:10~14:10 Group Power60 田中 竜斗&菊竹 克彦	12:35~13:05 adidas GYM&RUN30 高橋 美咲		【Group Power60/Group Fight60】 Group PowerはTATSU & KIKUによるメンズジョイント! Group FightはREINA & MISAKIによるレディースジョイント! 2人のインストラクターによる夏の熱いMOSSAプログラムをお楽しみください☆☆
14:00	14:30~15:30 Group Fight60 小早川 礼奈&高橋 美咲	14:30~14:50 カラダ・ほぐす20		13:10~13:50 アクア40 竹野内 英隆
15:00	15:45~16:15 おなかシェイプ30 戸野川 真純	15:00~15:30 腰痛予防ストレッチ30		14:00~15:00 成人スイミングスクール 初中級/中上級 野崎寛登/漆谷亮輔
16:00	16:35~17:15 アロマdeヨガ40 戸野川 真純	15:45~16:15 ストレッチポール30 高橋 美咲		14:00~19:00 ジュニアスイミング スクール
17:00				
18:00				
19:00				

いつでもフリーで泳いだり歩いたりして頂けます。

※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

<p>■ ...色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。</p> <p>定 ...定員制プログラム be ...ビヨンドプログラム</p> <p>¥ ...有料プログラム</p>	<p>利用可能時間のご案内</p> <p>会員種別に準じたご利用となりますので、ご注意ください。</p> <p>ナイト会員は時間外利用料 ¥1,620が必要です。</p> <p>他クラブの会員様も会員種別に準じたご利用となります。</p>
--	--