

スタジオ・プール特別タイムスケジュール 2024年12月21日(土)~12月28日(土)

営業時間	12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)		12月28日(土)	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00~21:00								
10:30	10:30~11:00 歩き方教室 滝口 育斗	10:30~11:30 冬休み短期教室	10:30~11:45 陰ヨガ	10:30~11:30 冬休み短期教室	10:30~11:30 HIPHOP	10:30~11:30 冬休み短期教室	10:30~11:30 ピラティス with ストレッチーズ	
11:00		多目的プール	ベルチャーさところ	多目的プール	ともはる	多目的プール	岩城 磨代	
11:30	11:15~12:00 ポティパン745 滝口 育斗							
12:00			12:00~12:30 不調改善ストレッチ 猫宮 愛理				11:45~12:45 ポティステッ760 高木 美里 新居 仁美	
12:30			13:15~13:45 マイベースサーキットオンチエア 上野 恭慶					
13:00		 <p>冬休み水泳短期教室開催の為 コース利用に制限があります。 詳細は別紙をご確認ください。</p>		<p>冬休み水泳短期教室開催の為 コース利用に制限があります。 詳細は別紙をご確認ください。</p>		<p>冬休み水泳短期教室開催の為 コース利用に制限があります。 詳細は別紙をご確認ください。</p>	13:00~13:30 TRXサスペンション with サークット	<p>←シナジーゾーン にて開催します</p>
13:30			14:00~15:00 ピラティス with ストレッチーズ 岩城 磨代		14:00~15:00 ピラティス with ストレッチーズ 岩城 磨代		14:00~15:00 ピラティス with ストレッチーズ 岩城 磨代	
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00	<p>ピラティス with ストレッチーズ</p> <p>※予約が必要なプログラムです フロントにてお申込みください</p> <p>有料:1100円 定員:10名</p>							
17:30								
18:00	18:00~19:00 ピラティス with ストレッチーズ 岩城 磨代		18:30~19:30 HIPHOP ともはる					
18:30								
19:00								
19:30	19:15~20:00 ポティステッ745 高木 美里				19:15~20:00 ポティアタック45 高木 美里			
20:00								
20:30								
21:00								

**TRXサスペンション
withサーキット
煩惱スイム
2024-2025**

詳細は別途ご案内
いたします。
おたのしみに★

17:00~18:45
選手コース
1・2コース

18:00~20:00
煩惱スイム
2024-2025

ふらっと
スタッフ

