


2月11日(日・建国記念の日) 特別プログラム

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30				10:30
11:00	10:55-11:55 《有料スクール》 ストレッチ&バレエ 伊藤		【プール】 10:00~20:30 一般公開	11:00
11:30				11:30
12:00	12:10-13:00 シェイプⅡ 河井			12:00
12:30				12:30
13:00	13:15-14:15 初めて ヒップホップ 啓子			13:00
13:30				13:30
14:00			ワンポイント レッスン(無料) 10:00~12:00 14:00~16:00	14:00
14:30	14:30-15:20 adidas ボクシング 橋本			14:30
15:00				15:00
15:30	定員制(20名) 15:35-16:05 ポールエクササイズ 橋本			15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00	17:15-18:15 シェイプヨガ 住吉			17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
20:30				20:30
21:00			プール営業 20:30まで	21:00

祝日特別プログラム!
シェイプヨガ・・・
ヨガの基本ポーズや
筋力トレーニングを
組み込んで進めて
いきます。



祝日のため 21:00 閉館となります。

お得な回数券(有効期限なし)・定期券(1・3・6ヶ月)発売中!