

# 2024年8月11日(日) 山の日スケジュール

営業時間8:00~20:00

| 日     |                      |                                 |                 |                    |
|-------|----------------------|---------------------------------|-----------------|--------------------|
|       | Cスタジオ                | Aスタジオ                           | Bスタジオ           | プール                |
| 9:00  |                      | 9:30                            | 9:00            | 8:00~<br>ジュニアスイミング |
|       |                      | エアロ初級                           | ジュニアバレエ<br>(有料) |                    |
| 10:00 | 10:30                | 映像<br>10:35                     |                 |                    |
|       | ZUMBA<br>宮本          | ピラティス<br>映像                     |                 |                    |
| 11:00 | 11:45                | 11:45                           |                 |                    |
| 12:00 | シェイプアップ<br>ヨガ<br>なおこ | ステップ 中級<br>染谷                   | 12:30           |                    |
| 13:00 |                      | 12:50<br>エアロ<br>上級<br>染谷        | 卓球<br>同好会       |                    |
|       | 13:45                |                                 |                 |                    |
| 14:00 | 筋膜リリース<br>ヨガ<br>美安   | 14:15                           |                 |                    |
| 15:00 |                      | M fight<br>45<br>Shin           | 15:30           |                    |
| 16:00 | ZUMBA<br>朝山          | 16:15                           | M R30<br>Shin   |                    |
|       |                      | GROUP<br>CORE<br>YUSEI<br>17:00 | 17:00           |                    |
| 17:00 |                      | ヨガ<br>映像                        | バレエ<br>同好会      |                    |
| 18:00 |                      |                                 |                 |                    |
| 19:00 |                      |                                 |                 |                    |



いつもと時間や内容・担当者など変更があります。