

7月 祝日（連休）

教室スケジュール

	7/15（日）		7/16（月）海の日	
営業時間	9:30～20:30		9:30～17:30	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30			9:45～9:55 おはようストレッチ	
10:00	10:00～10:10 おはようストレッチ 10:30～11:15 ヒートアップ ファイティング 長谷川		10:00～10:45 からだパー ☎尾寄	
11:00			11:00～11:45 初級エアロ 尾寄	11:00～11:45 クロール&背泳ぎ
12:00				
13:00			13:30～14:15 からだパー ☎尾寄	13:00～13:45 リクエストスイム 有料
14:00	14:00～14:30 サーキット トレーニング		14:30～15:15 エアロピクス ☎尾寄	14:00～14:30 水中運動
15:00				
16:00				
17:00				
18:00			<p>※営業時間は 17:30までです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・デイリー エクササイズ ・燃焼サーキット <p>の教室はお休みになります。</p>	
19:00				
20:00				