

# 2017年8月11日(金)

## 山の日特別タイムスケジュール

	スタジオ	サブアリーナ	プール	その他 メインアリーナ等
10:30	ストリートファンク 中級&上級 松岡 10:30-11:30	シンプリーステップ 小倉 10:20-11:00		
11:00		ボディパンプ30 石田 11:15-11:45	ベビースイミング スクール ⑥~⑦コース 11:00-12:00	テニスサークル 11:00-12:30
12:00	シンプリーエアロ 藤澤 11:40-12:20	X55 30 山下 11:55-12:25		
13:00	ボディバランス45*ST 山下 12:40-13:25	ZUMBA 藤澤 12:40-13:25		
14:00	シェイプエアロ 太田 13:40-14:25	からだコンディショニング 藤澤 13:35-14:25		
15:00	青竹エクササイズ 大内 14:45-15:15	MEGA COMBAT 永山・太田 14:45-15:45		
16:00	アロマリラックス 大内 15:30-16:00	ボディパンプ 武智 16:00-17:00		卓球 サークル 13:00-15:00 卓球フリー 15:00-17:00
17:00				
18:00	リズム&ストレッチ 山下 17:30-18:00			
19:00	ヨガ 逢坂 19:00-20:00			
20:00				
21:00				

# 2017年8月12日(土)

## お盆特別タイムスケジュール

	スタジオ	サブアリーナ	プール	その他 メインアリーナ等
10:30	テクニカルエアロ 山下 10:30-11:30		スイミングスクール 幼児クラス 10:15-11:30 ひよこ~16級	ジュニア テニス スクール 10:00-13:00
11:00				卓球 サークル 11:00-13:00
12:00	リズムダンス 村井 12:00-12:45	ボディパンプ45 金子 12:00-12:45		
13:00	ヨガ 野上 13:00-14:00	ボディコンバット 石崎 13:00-14:00	スイミングスクール 児童クラス 12:45-14:00 17級~13級	
14:00	シェイプエアロ 太田 14:15-15:00	はじめてピラティス 松原 14:15-15:00	スイミングスクール 児童クラス 14:00-15:15 13級~10級	
15:00	シンプリーエアロ 太田 15:15-15:55	ZUMBA 竹内 15:10-15:55	スイミングスクール 上級クラス 15:15-16:30 9級~5級	卓球 フリー 13:00-17:00
16:00	パワーヨガ 斎藤 16:15-17:00	MEGADANZ45 HIRO 16:15-17:00	スイミングスクール 児童クラス 16:30-17:45 4級~ベスト	
17:00	HIPHOP初級 HIRO 17:15-18:00	ボディバランス 松原 17:15-18:15		
18:00				
19:00				

# 2017年8月13日(日)

## お盆特別タイムスケジュール

	スタジオ	サブアリーナ	プール	その他 メインアリーナ等
10:30			ファミリープール ◎~⑦コース ※ご利用状況によって コースは変更となります 10:00-18:30	
11:00	シンプルエアロ 篠原 10:30-11:10			
12:00		MEGADANZ SHINO 11:30-12:30		
13:00	ヨガ 松原 12:45-13:45	ボディパンプ 武智 12:45-13:45		
14:00	コンディショニングピラティス 松原 14:00-14:30	X55 山下 14:00-15:00		
15:00	パワークロス(全身) 武智 14:45-15:00			
16:00		ボディバランス 山下 15:15-16:15		
17:00	シェイプエアロ 山下 16:30-17:15	ボディコンバット45 村井 16:30-17:15		
18:00				
19:00				

# 2017年8月14日(月)

## お盆特別タイムスケジュール

	スタジオ	サブアリーナ	プール	その他 メインアリーナ等
10:30	シェイプエアロ 山下 10:30-11:15	ボディバランス 藤瀬・松原 10:40-11:40	アクアジョギング 太田 10:30-11:00	
11:00	シンプリーエアロ 山下 11:30-12:10	MEGADANZ HIRO・D.J.YUKA 11:55-12:55	バタフライ初級 山口 11:15-11:45	バドミントン サークル 11:00-12:30
12:00	ZUMBA GOLD 竹内 12:20-13:05	ボディパンプ 永山・武智 13:10-14:10	スタート&ターン 山口 12:00-12:30	卓球 サークル 11:00-13:00
13:00	ルーシーダットン 竹内 13:20-14:05	シンプリーステップ 竹内 14:25-15:05	スイミング上級 山口 12:45-13:15	
14:00	太極拳 金森 14:20-15:20	オリジナル健康体操 小林 15:45-16:30	スイミングスクール 幼児クラス 15:15-16:30 ひよこ~16級 ⑤~⑦コース	テニス フリー 12:30-17:00
15:00	リズム&ストレッチ 小倉 15:35-16:05	ゆったりストレッチ 小林 16:45-17:15	スイミングスクール 児童クラス 16:30-17:45 17級~10級 ④~⑦コース	卓球 フリー 13:00-17:00
16:00	からだコンディショニング 小倉 16:20-16:50	ボディコンバット オールディーズ 小林・石崎 17:30-18:30	スイミングスクール 上級クラス 17:45-19:00 9級~ベスト ③~⑦コース	
17:00				
18:00				ジュニア バドミントン スクール 18:00-19:15
19:00				