

2月11日(土・祝) 祝日スケジュール

9:00	スタジオ A	スタジオ B	マシンジム	プール	9:00
9:30	10:00オープン				9:30
10:00					10:00
10:30		【整理券】		★プライベートレッスン 10:30~11:00 篠山	10:30
11:00	らくらくウォーク40 10:50~11:30 萩原由香里	シェイプステップ60 10:45~11:45 西村知里		★プライベートレッスン 11:00~11:30 土屋	11:00
11:30				はじめてバタフライ 11:30~12:00	11:30
12:00		【整理券】		すいすい平泳ぎ 12:00~12:30	12:00
12:30	ローインパクト50 11:55~12:45 萩原由香里	プレミアムヨガ 60 12:05~13:05 山下司		スマイルアクアダンス30 12:30~13:00 土屋	12:30
13:00	【整理券】				13:00
13:30	GROUP KICK45 13:00~13:45 石澤知明	【整理券】		マスターズ45 13:15~14:00	13:30
14:00	【整理券】	ステップエクササイズ 50 13:25~14:15 秋山美由紀		マスターズ45 14:00~14:45	14:00
14:30	GROUP CENTERGY 60 14:15~15:15 石澤知明			★プライベートレッスン 14:45~15:15 大渡	14:30
15:00		ローインパクト60 14:35~15:35 西村知里			15:00
15:30			【予約】		15:30
16:00	DDD HOUSE WORKOUT 60 15:40~16:40 吉見幸子	お腹スッキリ 15:45~16:00	ゲームスカッシュ 15:30~16:10		16:00
16:30		はじめてスタジオ 16:10~16:30			16:30
17:00		ZUMBA (45分クラス) 16:50~17:35 熊谷千尋			17:00
17:30	【整理券】				17:30
18:00	GROUP STEP60 17:30~18:30 前野明子	【整理券】			18:00
18:30		パフェュームヨガ60 18:00~19:00 小田忠明			18:30
19:00					19:00
19:30					19:30

マシンジム・プール利用は19:30までです

【整理券】・【予約】印のレッスンは、ご予約制です。
アクアプログラムはプールカウンター(60分前)にて、
スタジオプログラムはマシンカウンター(30分前)にてご予約ください。

★マークは、予約制・有料プログラムとなります。

メガロス立川