

フィットネスーツ葉 タイムテーブル

※プールをご利用の方はスィムキャップ、ジム・スタジオをご利用の方は室内用シューズをご準備ください

月		火	水		木		金		土		日		
プール	スタジオ		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
14:00		定 休 日	14:10-15:00		14:10-15:00				12:00			10:00	
14:30	水中 ウォーキング 石川		14:10-15:00		14:10-15:00				12:20-13:20	健美操 石川		10:30	
15:00	15:00-15:30		15:00-15:30		15:00-15:30							11:00	
15:30	アクアピクス 河野		15:00-15:30	浜崎	15:00-15:30	河野			13:30-14:35			11:30	
16:00									13:35-14:35	水中 ウォーキング 石川	14:10-15:10		12:00
16:30									14:35-15:35		ヨガ 宮崎		12:30
17:00									スィム レッスン 隈元				13:00
17:30													13:30
18:00						18:00-19:00							14:00
18:30						健美操 石川							14:30
19:00				18:45-19:45	19:00-19:30							14:30-15:30	15:00
19:30				ファット バスター 浜崎	川崎							陽気に ラディーノ 浜崎	15:30
20:00	20:00-21:00												16:00
20:30	コンディ ショニング 中原			20:00-21:00									16:30
21:00				ボクシング エクササイズ 榎木									17:00
21:30													17:30
22:00													18:00

☆レッスン・インストラクター・営業時間は変更する場合がございます。ご了承ください

2008年10月1日(水)以降のスケジュールです