

9月30日(火)スタジオ・プールのスケジュール

	プール		1Fスタジオ	2Fスタジオ	アネックス (ボルダリング)
10:00	10:15～10:45 カロリーウォーキング 1～3レーン 三宅 10:45～11:15 しめしめアクア 1～3レーン 三宅		10:15～11:00 ピラティス 兼次	10:15～11:15 パワーヨガ 武	
10:30					
11:00					
11:30	11:30～アウフグース			11:30～12:15 ZUMBA 兼次	
12:00	12:00～12:45 チャレンジ 1～2レーン ※コーチ不在の為 メニューのみ				
12:30				12:30～13:00 HIIT 若林	
13:00				13:00～15:00 開放	
13:30			13:15～14:00 Group Power CELISO		
14:00					
14:30			14:15～15:00 Group Centergy YU-KI		
15:00					
15:30					
16:00					
17:00		17:00～18:30 選手コース 4～6レーン			
17:30					
18:00	プールのご利用は 18:30までとなります。				
18:30	18:30～19:30 選手コース 1～6レーン			18:45～19:15 ボディメイク 石川	
19:00					
19:30		19:30～20:30 選手コース 4～6レーン		19:25～20:10 中級エアロ2 石川	20:00～22:00 開放
20:00	20:00～アウフグース		20:00～20:45 ヨガ 佐藤		
20:30	20:30～21:15 足ヒレスイム 1～2レーン 若林			20:20～21:05 Group Blast YU-KI	
21:00					
21:30				21:15～21:45 オリジナルステップ 森岡	
22:00					
22:30					