

★スタジオ祝日プログラム★

11月24日（月）振替休日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:00			
11:00		フラダンス 10:25～11:10 堀 内	
12:00	LesMills BODYBALANCE 60 11:15～12:15 秋 山	下腹ぺたんこエクササイズ Eストレ 11:30～12:15 川 崎	
13:00	LesMills BODYPUMP 60 13:00～14:00 伊藤(武)	バリエーションストレッチ 12:30～13:15 竜 墓	
14:00		やさしいピラティス 13:30～14:15 ちまき	
15:00	LesMills BODYATTACK & LesMills BODYCOMBAT 14:20～15:35 藤江・長瀬 ↑WEB予約11月17日（月）15:45～開始↑	RPM45 14:45～15:30 田 中	
16:00	LessMills Core 16:10～16:40 長瀬		キッズスクール
17:00			
18:00			

★祝日 営業時間★

営業時間 10:00～21:00（フロント営業時間19:00まで）
(スポーツゾーン終了は20:00です。予めご了承下さいませ。)

11月24日(日) 祝

☆プール プログラム☆

時間	プログラム	定員	担当
13:00~13:30	アクアサイズ	なし	杉本
13:45~14:30	スイムレッスン	なし	福田

祝日営業時間は10:00~21:00(スポーツゾーン20:00まで)

2025年11月24日(祝月) 勤労感謝の日(振替休日)

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
月	1	親子			スイム レッスン	幼園児			学童		
2											
3								学童	学童		
4											
5											
6	上級 練習会				アクア サイズ						
7											
8											

一方通行コース
中上級者コース
上級者コース
中級者コース
初級者コース
フリーコース
プログラム専用コース

※お客様のご利用状況により、変更になる場合がございます。予めご了承ください。