

# ☆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 垣内		
12:00	LES MILLS BODYBALANCE 60 11:15～12:15 秋山	下腹ぺたんこエクササイズ ESTレ 11:30～12:15 川崎		
13:00		バリエーションストレッチ 12:30～13:15 車庫		
14:00	LES MILLS BODYPUMP 60 13:00～14:00 伊藤(武)	やさしいピラティス 13:30～14:15 ちまき		
15:00	LES MILLS BODYATTACK & LES MILLS 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 ↑WEB予約11月17日（月）15:40～開始↑		
16:00	LessMills Core 16:10～16:40 長瀬			
17:00			キッズスクール	
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。予めご了承くださいませ。）

# 11月24日(月) 祝日

## ☆フール 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(スポーツムーン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					スイム レッスン					学 童	
	2		親 子				幼園児					
	3							学 童	学 童			
	4											
	5											
	6											
	7	上級 練習会				アクア サイズ						
	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。