

スタジオタイムスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:30	9:30	9:30	休館日	9:30			
10:00	10:00	10:00		10:00	10:00	10:00	
11:00	11:00	11:00			11:00	11:00	11:00
12:00	12:00	12:00			12:00	12:00	12:00
13:00	13:00	13:00			13:00	13:00	13:00
14:00	14:00	14:00			14:00	14:00	14:00
15:00	15:00	15:00			15:00	15:00	15:00
16:00	16:00	16:00			16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00			17:00	17:00	17:00
18:00	18:00	18:00			18:00	18:00	18:00
19:00	19:00	19:00			19:00	19:00	19:00
20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00	
21:00	21:00	21:00		21:00	21:00	21:00	

プールスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日
13:00~13:30 アクアミット	10:30~11:00 アクアボール	11:00~11:30 アクアミット

MOSSAプログラムは
 ★Group Fight
 ★Group Centergy
 ★Group Power
 の週替わりレッスン!!!

『サンデースペシャルレッスン』は、週替わり
 レッスンとなっています。
 レッスン内容は館内掲示にてご確認ください。

レッスン開始10分後の参加はご遠慮下さい。

ヨガ棒レッスンでは、当クラブにて用意している
 本数は10本となります。個人で【ヨガ棒】をご
 持参されると最大20名までご参加いただけます。

2020年7月~