

7月20日 (月・祝) 営業時間 10:00~18:00

祝日特別タイムスケジュール

B-サーキット	スタジオ	プール
♥10:30~11:00 B-サーキット30	♣10:30~11:30 コンビネーションエアロ60 白砂 香	♥11:30~11:45 うきうきダンベル 近藤 恭子
	新曲発表 NEW RELEASE #40 11:45~13:00 ボディコンバット 池田 浩之 坂口 英明	😊11:50~12:20 ウォーターエアロ 近藤 恭子
♥12:00~12:30 B-サーキット30		
♥13:30~14:00 B-サーキット30	♥13:15~14:00 ボディバイブ45 齊藤 多聞	♥13:45~14:15 ウォーク&ジョグ 近藤 恭子
大人会員の サーキットエリアの ご利用可能時間は 17:30までとなります。 マシンジムの ご利用可能時間は 17:45までとなります。	😊14:15~15:00 初級エアロ 小林 千鶴	😊14:20~14:50 ウォーターエアロ 近藤 恭子
	新曲発表 NEW RELEASE #70 15:15~16:30 ボディパンプ 池田 浩之 齊藤 多聞	大人会員の プールご利用可能時間は 16:00までとなります。 

- ♥マークのレッスンは、初めてで体力に自信のない方も、安心してご参加いただけます。
- 😊マークのレッスンは、かんたんなレッスンです。初めての方もご参加いただけます。
- ♣マークのレッスンは、上級者向けのレッスンです。

●ご利用のご案内●

- ※上越会員様は施設利用料無料となります。レギュラーライト会員様は、ご利用いただけません。
- ※法人会員様は通常通り利用料をいただきます。
- ※大人会員様のプールの利用時間は、16:00までとなります。
- ※大人会員様のマシンジムの利用時間は、17:45までとなります。