

# 2020年11月23日(月)

## 「勤労感謝の日」 特別スケジュール



場所	スタジオ		プール	ホットスタジオ	フリーコート クライミング
	1	2			
10	マークの付いているレッスンは、 初心者やシルバー世代の方でも安心してご参加頂けます。				フリー利用
11	オリジナルエアロ初級 10:15~11:00 石川 定員20名	ピラティス 10:15~11:00 田中 定員10名		10:30~11:00 アロマストレッチ 尾澤 定員10名 ☆1	
12	ボディパンプ45 11:20~12:05 渡辺 定員20名	骨盤調整エクササイズ 11:20~12:05 田中 定員10名		ベーシックヨガ 11:20~12:05 SACHIO 定員10名 ☆2	
13	ボディコンバット45 12:25~13:10 高橋和 定員20名	シバム45 12:25~13:10 レズミルズバーチャル 定員10名		肩こり解消ヨガ 12:25~13:10 SACHIKO 定員10名 ☆1	
14	バレエ初中級 13:30~14:15 Haruka 定員20名	ストレッチ&ダンス (有料クラス) 13:30~14:30 清水	13:10~13:30 ビギナー平泳ぎ 担当:小岩井 定員:12名		
			13:40~14:10 水中ヨガ 小川(万) 定員18名		
			14:20~14:50 ステップアップスイム 担当:小川 定員:12名		
15	バレエ中上級 (有料クラス) 14:35~15:35 Haruka 1,000円/1回 定員20名	社交ダンス (有料クラス) 13:30~14:30 横田	14:55~15:25 ステップアップスイム 担当:小川 定員:12名		
16			ジュニア スイミング 15:00~19:15		
17		バトンワーリング チアダンス 16:10~18:15			
18	ジュニア体育 16:10~19:00				

＜ご利用になれる会員種別＞

A-1・新A-1・フルタイム24・フルタイム24U30・フルタイム・町田フルタイム・シニア・デイ・ホリデー・ナイト&ホリデー・  
アンダー28・アンダー30・100分・スチューデント・都度・マンスリー5・クライミング・ホット・アフター5&ホリデー・ジム24

但し、都度会員様・マンスリー5会員様・75分会員様・100分会員様・ジム24会員様のご利用方法は変わりません。

時間外利用料の1,000(税抜)をお支払い頂ければ、上記の会員様以外でもご利用が可能です。

＜ご利用になれる時間帯＞

9:00~20:00(20:00最終チェックアウトとなります。)