

7月14日(土)

7月15日(日)

7月16日(月) 海の日

7月14日(土)			7月15日(日)			7月16日(月) 海の日		
1st	2nd	岩盤浴	1st	2nd	岩盤浴	1st	2nd	岩盤浴
10:30			10:30	ラテンエアロ60 u-carry 10:30-11:30	*有料クラス* 公式空手道 濱風會 はまっこ道場 10:00~12:00	10:30		
10:45			10:45			10:45		
11:00			11:00			11:00		
11:15			11:15			11:15		
11:30			11:30			11:30	ピラティス45 11:30-12:15 江本 いそ子	
11:45	骨盤セルフ ストレッチ60 澤野 敦 11:45-12:45		11:45	ZUMBA60 u-carry 11:45-12:45		11:45		
12:00			12:00			12:00		
12:15			12:15			12:15		
12:30			12:30			12:30	オキシジェノ60 12:30-13:30 片野 美穂子	
12:45			12:45			12:45		
13:00	ハワ-カーディオ45 奈良 絵美梨 13:00-13:45	*有料クラス* ソプラテコ ボクシング アカデミー 小林 尚睦 (ボクシング) 13:00-14:30	13:00		*有料クラス* ソプラテコ ボクシング アカデミー 小林 尚睦 (ボクシング) 13:00-14:30	13:00		
13:15			13:15			13:15		
13:30			13:30	ヨガ60 青木 佳奈 13:30-14:30		13:30		13:30
13:45			13:45			13:45	UBOUND45 13:45-14:30 三浦 明日香	
14:00	FIGHTDO60 奈良 絵美梨 山田 洋史 14:00-15:00		14:00			14:00		定員 12名
14:15			14:15			14:15		
14:30			14:30			14:30		
14:45			14:45			14:45	FIGHT DO45 14:45-15:30 三浦 明日香	
15:00			15:00			15:00		
15:15			15:15	協栄シェイプボクシング45 田中 まゆみ 15:15-16:00		15:15		
15:30	ヨガ60 進藤 悦夫 15:15-16:15	KI-MAX60 15:15-16:15 山田 洋史	15:30			15:30		
15:45			15:45			15:45		
16:00			16:00			16:00	リトモス60 15:45-16:45 進藤 悦夫	KI-MAX45 15:45-16:30 三浦 明日香
16:15			16:15			16:15		
16:30	リトモス45 進藤 悦夫 16:30-17:15		16:30	FIGHTDO60 山川 悟史 16:30-17:30		16:30		
16:45			16:45			16:45		
17:00			17:00			17:00		
17:15			17:15			17:15		
17:30			17:30			17:30		
17:45			17:45			17:45		
18:00			18:00	X-55 山川 悟史 17:45-18:45		18:00		
18:15			18:15			18:15		
18:30			18:30			18:30		
18:45			18:45			18:45		

ジムのご利用時間
は
23:00まで
ご利用になります。

お風呂・岩盤浴は
11:00~19:30の
ご利用になります。