

# 2017年お盆短縮スケジュール

\* 8月13日(土)、14日(日)は館内工事のため、臨時休業となっております。  
皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

## 8/15(火)

## 8/16(水)

	8/15(火)				8/16(水)				
	ホット	メディテーション	ワークアウト	プール	ホット	メディテーション	ワークアウト	プール	
<b>10:00</b> 10:10 10:15 10:20 10:25 10:30 10:35 10:40 10:45 10:50 10:55									<b>10:00</b> 10:10 10:15 10:20 10:25 10:30 10:35 10:40 10:45 10:50 10:55
	ヨガ美禅 緩解30 10:30~11:00 関 直登 【定員40名】	ストレッチポール45 10:30~11:15 駒井 慎治 【定員20名】			身美温癒45 10:30~11:15 津田 あゆみ 【定員40名】	フレックスストレッチ30 10:40~11:10 岩本 健志 【定員20名】		ビギナー30 10:15~10:45 上満 正之	
<b>11:00</b> 11:10 11:15 11:20 11:25 11:30 11:35 11:40 11:45 11:50 11:55	ヨガ美禅 癒安30 11:10~11:40 関 直登 【定員40名】							ポイントレッスン45 11:00~11:45 上満 正之	<b>11:00</b> 11:10 11:15 11:20 11:25 11:30 11:35 11:40 11:45 11:50 11:55
<b>12:00</b> 12:10 12:15 12:20 12:25 12:30 12:35 12:40 12:45 12:50 12:55			リトモス45 11:50~12:35 駒井 慎治 【定員40名】	ベーシック ウォーキング30 12:00~12:30 白木 陽	美ライン30 11:50~12:20 津田 あゆみ 【定員40名】		U-BOUND45 11:40~12:25 岩本 健志 【定員40名】	自分の泳ぎを 見てみよう! ビデオ撮影/予約制 12:00~13:00 上満 正之 【定員10名】	<b>12:00</b> 12:10 12:15 12:20 12:25 12:30 12:35 12:40 12:45 12:50 12:55
<b>13:00</b> 13:10 13:15 13:20 13:25 13:30 13:35 13:40 13:45 13:50 13:55			Group Power60 13:00~14:00 関 直登 【定員20名】	ヒーリングフロー20 12:45~13:05 白木 陽		ピラティス30 12:50~13:20 津田 あゆみ 【定員20名】			<b>13:00</b> 13:10
<b>14:00</b> 14:10 14:15 14:20 14:25 14:30 14:35 14:40 14:45 14:50 14:55	美ラインプラス45 13:30~14:15 藤野 桜 【定員40名】				ゆらり動15 13:45~14:00 岩本 健志 【定員40名】		ZUMBA45 13:30~14:15 松本 侑花 【定員40名】		
<b>15:00</b> 15:10 15:15 15:20 15:25 15:30 15:35 15:40 15:45 15:50 15:55		リストラティブ60 14:25~15:25 白木 陽					FIGHT DO45 14:40~15:25 佐々木 優光 【定員30名】		
<b>16:00</b> 16:10 16:15 16:20 16:25 16:30 16:35 16:40 16:45 16:50 16:55	身美温癒45 14:50~15:35 藤野 桜 【定員40名】		U-BOUND45 15:55~16:40 吉井 一志 【定員40名】		身美温癒45 15:40~16:25 松本 侑花 【定員40名】	蘇りデラックス60 15:50~16:50 佐々木 優光 【定員20名】			<b>15:00</b> 15:10 15:15 15:20 15:25 15:30 15:35 15:40 15:45 15:50 15:55
<b>17:00</b> 17:10 17:15 17:20 17:25 17:30 17:35 17:40 17:45 17:50 17:55 18:00		蘇りボディ30 17:00~17:30 吉井 一志 【定員20名】							<b>16:00</b> 16:10 16:15 16:20 16:25 16:30 16:35 16:40 16:45 16:50 16:55
									<b>17:00</b> 17:10 17:15 17:20 17:25 17:30 17:35 17:40 17:45 17:50 17:55 18:00

予約制  
12:00~12:30  
5名  
12:30~13:00  
5名  
※予約はフロントにて  
8月7日(月)6:00~  
受付開始