



# ナイト&ウィークエンドコースご利用スケジュール

2021.2.1より

	月		火		水		木		金		土		日	
	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム
9:00		9:30~ 足裏ほぐし 30				9:30~ 転ばぬ先の 筋トレ30				9:30~ 活き活き ライフ30	土曜日・日曜日の営業開始は、 10:00からとなります。			
10:00		10:15~ 骨盤調整 30 11:00~		10:30~ わくわく ステップ		10:15~ エアロ ピクス30 11:00~		10:30~ エアロ ピクス30 11:15~		10:15~ J-pop ピクス60	10:45~			
11:00	11:30~ マスターズ スイミング	エアロ 筋トレ60		11:45~ エアロ ピクス30		健康体操 60	11:30~ マスターズ スイミング	エアロ ピクス60		11:30~ ピラティス	よちよち スイミング 60	11:30~		
12:00	12:30~		12:30~		12:30~	12:30~	12:30~		12:30~		12:30~	エアロ & 筋トレ 60		
13:00	フリー タイム	13:30~ ヨガ 60	フリー タイム	13:30~ アクア ピクス	フリー タイム	14:15~	フリー タイム		フリー タイム		フリー タイム 13:30まで		13:00~ フリー タイム	13:30~ ウィークリー レッスン
14:00	15:00まで				15:00まで	フィットネス フラ60			15:00まで					14:15~ エアロ ピクス45
15:00														
16:00														最終 チェックイン 16:45
17:00														17:15まで 17:30閉館
18:00	18:30~ フリー タイム		18:30~ フリー タイム		18:30~ フリー タイム	選 手	18:30~ フリー タイム	選 手	18:30~ フリー タイム	18:30~ フリー タイム	18:00~ フリ ー タ イ ム	選 手		
19:00						19:45~ マス ターズ 60		19:30~ フィットネス フラ				19:45~ マス ターズ 60	20:00~ ヨガ 45	
20:00		最終 チェックイン 20:15				最終 チェックイン 20:15				20:00~ 太極舞 45		20:00~ ヨガ 45		
21:00	20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館			

レッスン開始時間までにはお集まりください。開始10分以降は安全の為入場出来ません。

サンラインスポーツクラブ

048-572-6542