金曜日

スタジオ（3F）	スタジオ（2F）	プール・サウナ	ゴルフ練習場・RF
肩甲骨・骨盤調整 ヨガ45 10:30～ 今井	肩甲骨・骨盤調整 ヨガ45 10:30～ ライブ		
レジトレ45 11:45～ 原田	レジトレ45 11:45～ ライブ	健康アクア45 11:30～ 渡部	
ボディパンプ30 13:00～ 原田	ボディバランス30 12:45～ VR	はじめて背泳ぎ30 12:30～ 渡部	
グループ センタジー45 14:15～ 今井		はじめてバタフライ30 13:15～ 渡部	
セルフストレッチ30 15:15～ 原田		Jrスイミング ※15時～17時 3コース 17時～19時 4コース 19時～19時30分 3コース 19時30分～20時 2コース	
	キッズトライブ		Jrサッカー
	Jr剣道塾		
ZUMBA45 19:15～ 庄司	シバム30 19:15～ VR		
ボディコンバット45 20:15～ 菅原	ボディコンバット45 20:15～ ライブ	アクアビクス45 20:00～ 飯野	
グループ センタジー45 21:15～ 峯田	グループ センタジー45 21:15～ ライブ	成人水泳45 21:00～ 菊地	

土曜日

スタジオ（3F）	スタジオ（2F）	プール・サウナ	ゴルフ練習場・RF
エアロビクス45 10:30～ 峯田	ボディコンバット30 10:30～ VR	水中ウォーク30 10:45～ 北村	
ボディパンプ60 11:45～ 武田	リラックスヨガ45 11:30～ 岸野	アクアビクス30 11:30～ 宮林	
		成人水泳30 12:15～ 宮林	
ボディコンバット45 13:15～ 北村	ボディコンバット45 13:15～ ライブ		
バーチャルコア30 14:30～ VR	バレエレッスン60 14:30～ 奥山	Jrスイミング ※14時～15時 4コース 15時～18時00分 3コース 18時00分～20時 2コース	
グループ センタジー45 15:30～ 峯田	Jrバレエ		
キッズトライブ			
ユーバウンド30 18:15～ 宮林			

日曜日

スタジオ（3F）	スタジオ（2F）	プール・サウナ	ゴルフ練習場・RF
ZUMBA45 10:30～ 堀米	バーチャルコア30 10:30～ VR	水中ウォーク45 11:00～ 峯田	フリー レッスンタイム
グリット30 11:30～ 宮林	筋膜リリース45 11:30～ 東海林		Q&F グループレッスン
		成人水泳45 12:15～ 宮林	
ボディコンバット45 12:45～ 北村	ボディコンバット45 12:45～ ライブ		フリー レッスンタイム
ボディパンプ45 14:00～ 原田	合気道60 14:00～ 船越		
ボディバランス60 15:00～ 斎藤			Jrゴルフ
	キッズトライブ		フリー レッスンタイム（～20:00）

エスポートの最新情報や面白い記事がアップされています！！
facebookはいいね！インスタはフォローしてくださいね！！

フェイスブック　　インスタグラム

《 営業時間のご案内 》

- ●平　日　10:00～23:00
- ●土曜日　10:00～21:00
- ●日祝日　10:00～19:00　※定休日 火曜日

定員

当面の間、コロナウイルス感染拡大防止のため、定員を各15名とさせていただきます。整理券をプログラム開始30分前に3Fスタジオ（3Fスタジオプログラム）と2Fフロント（2Fスタジオプログラム）にて配布致します。
VRプログラムは3Fスタジオ先着15名、2Fスタジオ先着6名と致します。プログラム開始前に各スタジオでお待ちください。
※10:30～のプログラムは整理券を1Fエレベーター前に準備しております。