

# スポック富士見 レッスンスケジュール 8/15(土)・8/16(日)

13日(木)・14日(金)		
アリーナ	マルチ	プール
9:00		
9:30		
10:00		
10:30		
11:00		
11:30		
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		

休館日

15日(土)9:00~16:00		
アリーナ	マルチ (バーチャル)	プール
	9:30~10:00 ボディバランス	9:30~10:30 スイミングスクール
		振替補講
	10:20~10:50 SH'BAM	10:30~11:30 スイミングスクール
		振替補講
	11:10~11:40 ボディコンバット	
9:00~15:30 ストレッチ エリア	12:00~12:30 ボディバランス	
	12:50~13:05 CX WORX	
	13:30~14:00 ボディパンプ	
	14:20~14:50 ボディコンバット	

16日(日)9:00~16:00		
アリーナ	マルチ (バーチャル)	プール
	9:20~9:50 ボディパンプ	9:30~10:30 スイミングスクール
		振替補講
	10:10~10:40 ボディバランス	10:30~11:30 スイミングスクール
		振替補講
	11:00~11:30 ボディコンバット	
	11:50~12:05 CX WORX	
9:00~15:30 ストレッチ エリア		
	13:00~13:30 SH'BAM	
	13:50~14:20 ボディバランス	13:30~14:30 スイミングスクール
		短期教室
	14:40~14:55 CX WORX	