



11月3日(木・祝:文化の日) 特別プログラムタイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	10:10~10:30 練功		
		10:10~11:10 A-yoga saori	
11:00	10:40~11:20 メタボアタック MITSURU		10:30 ~ 11:30 プールサイド ヨガ 兼重 美栄
		11:25~12:10 ラテンエアロ 乾 麻子	11:30~12:00 平泳ぎ
12:00	11:30~12:10 HIPHOPビギナー MITSURU		
		12:20~13:05 ピラティス / 乾 麻子	有料スクール 12:15~13:15 レベルアップ
13:00	12:25~13:10 ZUMBA 岡本 拓子		
		13:20~14:05 エアロミドル 水本 百合	13:25~14:10 アクア45 岡元 一弘
14:00	13:25~14:10 ヨガ 末藤 潤子		
		14:25~15:10 Group Fight 岡元 一弘	14:30~15:30 マスターズ初級
15:00	14:25~15:25 ステップミドル 水本 百合		
16:00	15:40~16:40 太極拳 白澤 雅義		
17:00			
18:00	17:30~18:15 ステップミドル 小林 基		
19:00	18:30~19:30 エアロミドル 小林 基		18:45~19:30 フォームアップ (泳ぐ姿勢の確認・改善)
20:00			

トライアックス大阪ベイ TEL 06-6573-9000

営業時間/10:00~20:00(祝日のため、営業時間を短縮させていただきます。)



11月23日(水・祝:勤労感謝の日) 特別プログラムタイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			
	10:30~11:15 Group Power 山本 圭史	10:15~11:15 カキラ 仲村 典子	10:15~10:45 クロール初級
11:00			11:00~11:30 ウォーキング
	11:30~12:15 Group Fight saori	11:30~12:00 スタートエアロ 赤穂 由弥	11:40~12:00 ひきしめ下半身
12:00			
	12:30~13:00 T-MIX 分銅 美紗緒	12:15~13:00 エアロベーシック 赤穂 由弥	
13:00			12:45~13:30 アクア45 saori
	13:10~13:55 リングボディメイキング 分銅 美紗緒	13:20~14:20 ルーシーダットン 安田 莉沙	
14:00			13:45~14:15 ウォーキング
	14:35~15:35 ステップミドル 松本 晃	14:35~15:20 Group Fight 分銅 美紗緒	
15:00			
	15:45~16:30 エアロミドル 松本 晃		
16:00			
	16:45~17:45 ヨガ 松本 晃		
17:00			
18:00			
	18:45~19:30 ダンベルパーティー 山本 圭史		
19:00			
20:00			

トライアックス大阪ベイ TEL 06-6573-9000

営業時間/10:00~20:00(祝日のため、営業時間を短縮させていただきます。)