

8月11日(日) 特別プログラム

10:00	スイムプール	フィットネスプール	サウナ	10:00	スタジオ
	10:30~11:00 アクアビクス 端谷				10:20~10:50 ジャイロキネシス 樋口
11:00				11:00	11:00~11:45 らくらくエアロ 樋口
12:00				12:00	
13:00				13:00	
14:00				14:00	13:30~14:30 コンビネーション エアロ 内山
15:00				15:00	14:40~15:40 バレトン ソールシンセシス 内山
16:00				16:00	
17:00	運動施設利用終了 16:45			17:00	
18:00	閉館			18:00	
19:00				19:00	
20:00				20:00	
21:00				21:00	
22:00				22:00	

営業時間 10:00 ~ 17:00

アクトーMAKI
348-0252-01 & 348-0252-02

8月16日(金) 特別プログラム

10:00	スイムプール	フィットネスプール	サウナ	10:00	スタジオ
	10:30~11:00 バラエティウォーク 今井				10:20~11:05
11:00	初めて平泳ぎ 今井	11:05~11:35		11:00	ゆっくりエアロ 大野
12:00			11:40~ プチアウス	12:00	11:15~12:15 筋トレ& ストレッチ 大野
13:00				13:00	
14:00	14:00~14:30 アクアビクス 端谷			14:00	
15:00				15:00	
16:00				16:00	
17:00				17:00	
18:00				18:00	
19:00				19:00	19:15~19:45 初めてステップ 樋口
20:00				20:00	19:55~20:40 らくらくエアロ 樋口
21:00				21:00	
	運動施設利用終了 21:15				
22:00	閉館			22:00	

営業時間 10:00~21:30

アグシー-MAKI
アクティビティ & エアロ

8月17日(土) 特別プログラム

10:00	スイムプール	フィットネスプール	サウナ	10:00	スタジオ
	10:30~11:00 アクアビクス 荒井				10:20~11:30
11:00				11:00	ヒーリング ストレッチ70 小糸
12:00				12:00	
					12:15~13:15
13:00				13:00	格闘技 エクササイズ 堀内
					13:35~14:35
14:00				14:00	パワーヨガ 堀内
15:00				15:00	
16:00				16:00	
17:00	運動施設利用終了 16:45			17:00	
18:00	閉館			18:00	
19:00				19:00	
20:00				20:00	
21:00				21:00	
22:00				22:00	

営業時間 10:00 ~ 17:00

アクトーMAKI
スポーツセンター & ヨギークラブ