3月21日（土）祝日レッスンスケジュール

	第１スタジオ	第２スタジオ	プール
9:00			
10:00	10：00～11：00 ラテンエアロ ＜定員45＞ 白壁　しずえ	10：00～11：00 ホットピラティス60 ＜定員28名＞ 宮崎　玲子	
11:00	11：10～12：10 ボディメイク ＜定員40名＞ 富沢　理恵	11：20～12：05 ホット骨盤エクササイズ45 ＜定員28名＞ 白壁　しずえ	11：40～12：10 アクアヌードル ＜定員40名＞ 小倉　理沙
12:00	12：20～13：20 パワーアップヨガ60 ＜定員50名＞ 青木　薫		12：20～12：50 アクアビクス ＜定員50名＞ 小倉　理沙
13:00	13：30～14：30 ピラティス ＜定員45名＞ 青木　薫	13：10～14：10 ホットヨガ60 ＜定員28名＞ 佐藤　ルル	
14:00	14：45～15：35 シェイプエアロ ＜定員40名＞ 佐藤　ルル	14：40～15：10 はじめてSTEP ＜定員20名＞ 青木　薫	
15:00	15：45～16：45 JAZZ　DANCE（初級） ＜定員45名＞ 冨山　真希	15：40～16：40 スマイル体育教室 松澤　賢士郎	
16:00	16：55～17：55 ベリーダンス ＜定員45名＞ 飯田　輝		
17:00	18：05～18：50 グループキック45 ＜定員40名＞ 松澤　賢士郎	18：20～19：05 ホットピラティス45 ＜定員28名＞ 木戸　美沙	
18:00			
19:00			
19:30	１９：３０施設利用終了 ２０：００閉館		

ホットプログラムご参加の方へ

◎ 汗をかきますので下記持ち物を必ずご持参ください。
- ◆バスタオル
- ◆フェイスタオル
- ◆水１ℓ以上

ダンス系	ヨガ	エアロビクス系	格闘技系	筋力トレーニング系

リラクゼーション系	ホット	アクア

スパ＆スポーツ　ユアー戸田