

1月4日 (月) 特別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	10:00~10:45 ベーシックエアロ<定員45名> 佐藤 ルル	10:00~11:00 ホットピラティス60 <定員28名> 佐藤 歌奈子	10:00~10:45 アクアズンバ45<定員40名> 田沼 栄一
11:00	10:55~11:40 ピラティス<定員45名> 今井 沙那恵	11:15~12:15 ホットヨガ60 <定員28名> 佐藤 ルル	11:00~11:30 アクアミット<定員40名> 田沼 栄一
12:00	11:50~12:50 ジャズダンス <定員45名> 今井 沙那恵		
13:00		12:30~13:00 ホットストレッチ30<定員28名> 時田 圭一	12:30~13:00 アクアヌードル<定員40名> 小倉 理沙
14:00	14:00~15:00 ボディメンテナンス& リラクゼーション<定員45名> 青木 薫	13:15~13:45 ホットポールストレッチ30<定員28名> 時田 圭一	
15:00	15:10~15:40 はじめてエアロ<定員55名> 青木 薫	14:30~15:15 ホットヨガ45<定員28名> 奥田 由里子	
16:00	16:00~17:00 ZUMBA <定員40名> 芦川 礼子	15:30~16:15 ホットピラティス45<定員28名> 奥田 由里子	
17:00			
18:00		<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆バスタオル ◆フェイスタオル ◆水1ℓ以上 	
19:00			
<p>19:30 施設利用終了 20:00 閉館</p>			

ヨガ	エアロビクス系	リラクゼーション系	ダンス系
ホット	アクア		