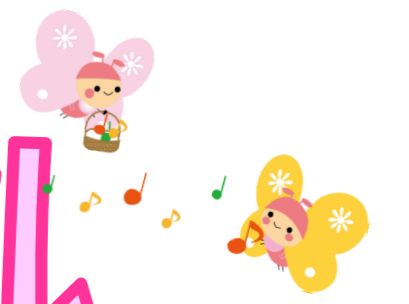




# 3/21 (月・祝) レッスンスケジュール



	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00			
10:00	10:00~11:00 ZUMBA <定員40名> 佐川 裕香	10:00~11:00 ホットピラティス60 <定員28名> 後田 さおり	<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"> <li>◆バスタオル</li> <li>◆フェイスタオル</li> <li>◆水1ℓ以上</li> </ul>
11:00	11:10~12:00 ボクシングエクササイズ <定員40名> 栗原 いづみ	11:20~12:20 ホットヨガ60 <定員28名> 苔米地 萌	
12:00	12:15~13:05 シェイプエアロ <定員50名> 三好 裕		
13:00			13:00~13:30 アクアズンバ <定員40名> 田沼 栄一
14:00	14:00~14:40 ローインパクトエアロ <定員50名> 富沢 理恵	14:00~14:30 ホットストレッチ30<定員28名> 並木 みどり	13:45~14:15 アクアミット <定員40名> 田沼 栄一
15:00	14:55~15:55 ボディメイク <定員40名> 富沢 理恵	14:50~15:50 ホット骨盤エクササイズ60 <定員28名> 並木 みどり	15:30~16:00 アクアビクス <定員50名> 橋場 幸恵
16:00	16:10~17:10 ヨガ <定員50名> 西川 恵		16:10~16:40 お腹引き締めアクア <定員35名> 橋場 幸恵
17:00	17:25~17:55 JazzExercise I <定員45名> 富山 真希	17:40~18:25 ホットヨガ45 <定員28名> 西川 恵	
18:00	18:00~19:00 Jazz Dance (初級) <定員45名> 富山 真希		
19:00			
19:30施設利用終了 20:00閉館			

ヨガ	エアロビクス系	リラクゼーション系	ダンス系	筋力トレーニング系
----	---------	-----------	------	-----------

ホット	アクア
-----	-----

# 3月21日（月） 祝日営業日

・施設利用終了時間 19:30  
 ・閉館時間 20:00

9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	
10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	
				00~30	45~15			00~30	10~40		
				アクアズンバ (田沼) 定員40名	アクアマット (田沼) 定員40名			アクアピクス (橋場) 定員50名	お腹引き締めアクア (橋場) 定員35名		
										施設利用 終了時間 19:30 閉館時間 20:00	
<h2>歩 行</h2>											
<div style="border: 1px solid pink; padding: 5px; display: inline-block;">                     ギャラリー                 </div>											

★ お客様のご利用状況によってコース利用を変更させて頂く場合がございます。予めご了承ください。