



7月18日 (祝・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 | 10:00~11:00 ヨガ <定員50名> 三浦 順子 | 10:00~10:30 ホットストレッチ<定員28名> 小高 由里子 | 10:00~10:30 アクアピクス<定員40名> 田沼 栄一 |
| 11:00 |  11:15~12:15 台湾式タオル体操 <定員45名> 三浦 順子 | 10:40~11:40 ホットヨガ <定員28名> 小高 由里子 |  10:40~11:25 アクアサーキット ~海の日スペシャル~ <定員40名> 田沼 栄一 |
| 12:00 | | 12:00~13:00 ホットリンパストレッチ <定員28名> マリー | |
| | 12:30~13:30 ZUMBA <定員40名> Chelcy | | |
| 13:00 | | | |
| | 13:45~14:30 ベーシックエアロ <定員45名> 奥田 由里子 | 14:00~14:45 ホットバランスコーディネーション60 聡美<定員28名> | |
| 14:00 | | | |
| 15:00 | | 15:00~15:45 ホット機能改善体操 聡美<定員28名> | |
| 16:00 | 16:00~17:00 ヨガ <定員50名> 西川 恵 | | |
| 17:00 | | 16:40~17:40 キッズスクール チアダンス | |
| | 17:30~18:30 ピラティス <定員45名> 宮崎 玲子 | 17:50~18:50 キッズスクール チアダンス | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30施設利用終了 20:00閉館 | | | |

 台湾式タオル体操
台湾式タオル体操!!
肩甲骨を柔軟に!
台湾式冲道瑜伽で紹介している
タオルを使用した体操です!
皆さんの参加お待ちしております

※手ぬぐいタオルをお持ちください

 アクアサーキット
~海の日スペシャル~
筋力トレーニングと有酸素運動を
行います!ダンベル・ヌードルを使い
とても効率良く運動出来ます!
普段のアクアサーキットとは一味違った
レッスンです!

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

| | | | | | |
|-----|---------|-----------|------|-----------|-----|
| ヨガ | エアロピクス系 | リラクゼーション系 | ダンス系 | 筋力トレーニング系 | 太極拳 |
| ホット | アクア | | | | |

スパ&スポーツ ユア-戸田

7月18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 | | |
|------|---------------------------------|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|---|---|
| | 00~30 アクアピクス (田沼) 定員50 | 40~35 アクアサーキット (田沼) 定員40名 | | | | | 歩行 | | | | 9 | |
| | | | | | | | | | | | 8 | |
| | | | | | | | | | | | 7 | |
| | | | | | | | | キッズスクール | | | 6 | |
| | | | | | | | | | | | 5 | |
| | | | | | | | | | | | 4 | |
| | | | | | | | | | | | 3 | |
| | | | 歩行 | | | | | | | | | 2 |
| | | | | | | | | キッズスクール | | | 1 | |

施設利用
終了時間
19:30
閉館時間
20:00



ギャラリー

ジャグジー

★ 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。