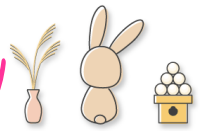




# 9/22 (木・祝) レッスンスケジュール



	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00			
10:00	10:15~11:15 太極拳 〈定員40名〉 中野 賢一	10:00~11:00 ホットヨガ60 〈定員30名〉 三好 裕	
11:00	11:30~12:15 ベーシックエアロ 〈定員45名〉 野村 京子	11:15~11:45 ホットストレッチ30〈定員30名〉 小高 由里子	
12:00	12:25~13:05 STEP1 〈定員30名〉 野村 京子	12:00~13:00 ホットヨガ60 〈定員30名〉 小高 由里子	12:35~13:05 お腹引締めアクア 〈定員35名〉 橋場 幸恵
13:00	13:15~14:00 Jazz Exercise II 〈定員45名〉 富山 真希		13:15~13:45 アクアビクス 〈定員50名〉 橋場 幸恵
14:00	14:05~15:05 Jazz Dance (中級) 〈定員45名〉 富山 真希	14:00~15:00 ホット骨盤エクササイズ60 〈定員30名〉 並木 みどり	
15:00	15:35~16:35 トータルボディメンテナンス 〈定員45名〉 並木 みどり	ホットプログラムご参加の方へ 汗をかきますので下記の持ち物を 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	 <p>〈スタジオ開放〉</p> <p>スタジオ開放の時間帯は、以下の使用目的に限りませんが、ご自由に第1スタジオをご利用いただけます。</p> <p>①ストレッチ ②腕立て伏せ、腹筋等の自体重トレーニング ③チューブトレーニング ご不明な点はスタッフまでお問合わせください。</p>
16:00		17:05~17:35 ホットストレッチ30〈定員30名〉 白壁 しずえ	
17:00	17:00~19:00	17:55~18:40 ホット骨盤エクササイズ45 〈定員30名〉 白壁 しずえ	
18:00	スタジオ開放		
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	太極拳・気功系
----	---------	-----------	------	---------

ホット	アクア
-----	-----

# 9月22日（木） 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	
				35~05	15~45					施設利用 終了時間 19：30 閉館時間 20：00	9
				お腹引締めアクア（橋場） 定員35名	アクアピクス（橋場） 定員50名						8
											7
								6			
								5			
								4			
								3			
								2			
								1			

立止可

歩 行

ギャラリー

★ 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。