



12月29日（木）・30日（金）

短縮営業日レッスンスケジュール

12月29日（木）				12月30日（金）			
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	
9:00			9:45~10:00 ウォーキング&ストレッチ<定員50名> 神 香	9:20~9:50 ポールストレッチ<定員35名> スタッフ			9:00
10:00	10:00~11:00 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	10:10~10:40 アクアミット<定員40名> 神 香	10:00~10:50 ボクシングエクササイズ <定員40名> 栗原 いづみ	10:00~10:50 ホットピラティス50 <定員30名> 後田 さおり		10:00
11:00	11:10~11:55 JazzExcercise II <定員45名> 富山 真希	11:15~11:45 ホットストレッチ30<定員30名> 小高 由里子		11:05~11:45 ローインパクトエアロ<定員50名> 中村 勝美	11:10~12:00 ホットヨガ50 <定員30名> 新田 麻樹		11:00
12:00	12:00~13:00 JazzDance（中級） <定員45名> 富山 真希	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40名> 橋場 幸恵	11:55~12:55 けいらくストレッチ <定員55名> 中村 勝美	12:20~13:20 ホットリンパエクササイズ60 <定員30名> 新田 麻樹	12:35~13:05 アクアミット<定員40名> 黒澤 葉子	12:00
13:00	13:15~14:15 インターエアロ <定員40名> 酒木 さくら	13:45~14:30 ホットバランスコーディネーション45 <定員30名> 聡美	13:15~13:45 アクアピクス<定員50名> 橋場 幸恵			13:15~13:45 アクアピクス<定員50名> 黒澤 葉子	13:00
14:00	14:25~15:25 トータルボディメンテナンス <定員45名> 並木 みどり	14:45~15:30 ホット機能改善体操45 <定員30名> 聡美		14:35~15:35 エンジョイ・フラ <定員45名> ラアケア藤木	15:00~16:00 ホットヨガ60 <定員30名> yuki		14:00
15:00	15:35~16:35 ZUMBA 豊田 美樹	15:55~16:45 ホットピラティス50 <定員30名> 今井 沙那恵		15:45~16:45 Dance <定員40名> saori			15:00
16:00	17:00~18:00 ラテンエアロ <定員45名> 白壁 しずえ				16:20~17:05 ホット骨盤エクササイズ45<定員30名> yuki		16:00
17:00		18:15~19:00 ホット骨盤エクササイズ45<定員30名> 白壁 しずえ		17:45~18:45 バランスコーディネーション <定員45名> 豊田 美樹	17:30~18:30 ホットヨガ60 <定員30名> 西川 恵		17:00
18:00							18:00
19:00							19:00
19:30 施設利用終了 20:00閉館							



ヨガ	太極拳・気功系	エアロピクス系	リラクゼーション系	ダンス系	ホット
アクア					

12月29日（木）・30日（金）短縮営業日

スイミングスクール休校のため利用コースが増えます！
ぜひご利用ください！！

	12/29（木）									12/30（金）									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可									立止可							9:00
						9:45~10:00 ウォーキング&ストレッチ 神香													
10:00						10:10~10:40 アクアミット <定員40名> 神香													10:00
11:00																			11:00
12:00																			12:00
13:00						12:35~13:05 お腹引締めアクア <定員40名> 橋場 幸恵									12:35~13:05 アクアミット <定員40名> 黒澤 葉子				13:00
						13:15~13:45 アクアピクス <定員50名> 橋場 幸恵									13:15~13:45 アクアピクス <定員50名> 黒澤 葉子				
14:00	歩 行									歩 行									14:00
15:00																			15:00
16:00																			16:00
17:00																			17:00
18:00																			18:00
19:00																			19:00
施設利用終了時間 19:30 / 閉館時間 20:00																			

20:00

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