

31年3月21日 (木・祝)

レッスンスケジュール

	スタジオA		スタジオB		プール
9:00					
	※スポーツタオルをお持ち下さい。				
10:00	9:45~10:45 骨盤EX 山崎				●9:45~10:15 やさしいアクア 三笠
11:00	11:00~12:00 ヨガ 栗林		11:00~11:45 ZUMBA® 赤崎		成人スクール実施 ※ご利用コースに制限 がございます。
12:00	12:15~13:00 ベーシックエアロ 赤崎		11:55~12:55 ストリートダンス SUGURU		
13:00	13:15~14:05 健康体操 山崎				12:45~13:15 ★アクアピクス 塙
14:00			14:05~15:05 ヨガ 千葉		13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 塙
15:00	15:15~16:00 ピラティス 皆川				キッズスクール実施 ※ご利用コースに制限 がございます。
16:00	16:15~17:05 STEP2 皆川				
17:00			17:30~18:30 キッズスクール		
18:00					【アクアレッスン予約表】 レッスン開始時間の記号をご確認ください ●…当日9:00よりプールサイドにて 予約ゴムを配布 ★…レッスン開始30分前よりプール サイドにて予約ゴムを配布
19:00					

19:30閉館

《スタジオ》

骨盤EX

スポーツタオルを使用した骨盤EXとなります。
いつもと違うレッスンをお楽しみ下さい！