

☆ 2022年7月18日(月・祝) スケジュール ☆

	スタジオ	プール					
		6	5	4	3	2	1
9:00							
10:00	10:00~10:45 ホットストレッチ 中野						
11:00	11:00~11:45 ホットヨガ 中野	親子コース 11:00-12:00					
12:00							
13:00	12:30~13:15 ベーシックエアロ 新垣	12:30~13:00 アクアピクス 大場					
14:00	13:30~14:00 ボディメイク 新垣	13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 大場					
15:00	14:30~15:15 ZUMBA® SHIZUE						
16:00	15:30~16:15 ピラティス 高木	キッズBコース 15:15-16:15					
17:00	16:30~17:15 シェイプエアロ 鈴木(崇)	キッズCコース 16:20-17:20					
18:00	17:25~18:25 キッズチア	キッズD・EDコース 17:25-18:25					
19:00	18:40~19:25 バレトン® 伊藤	キッズ F・EFコース 18:30-19:45	キッズ 選手コース 18:30-19:45				
		利用時間19:30まで					

20:00 閉館

リラクゼーション	調整系	ヨガ	ダンス系	アクアピクス系	筋トレ系
----------	-----	----	------	---------	------

ホットレッスンの持ち物・・・①ヨガマットの上に敷くバスタオル②汗拭き用のフェイスタオル
③飲み物500ml以上をお持ちください。
ホットプログラムは、裸足でご参加ください。

★スタジオレッスン予約について

7月14日(木) 20:00~WEB予約開始となります。

当日予約は、レッスン開始30分前よりフロントにて受付開始となります。

★アクアレッスン予約について

レッスン開始30分前よりプールサイドにて、カラーゴムを配布いたします。

