

☆ 2022年9月19日 (月祝)  
スケジュール ☆

☆ 2022年9月23日 (金祝)  
スケジュール ☆

	スタジオ	プール						スタジオ	プール					
		6	5	4	3	2	1		6	5	4	3	2	1
9:00														
10:00	10:00~10:45 ホットピラティス はるか							9:30~10:15 ホットタイ式ヨガ 林						
11:00	11:00~11:45 ホットヨガ 中野							10:30~11:15 ホットストレッチ 林						
12:00	12:00~12:45 ホットピラティス 大関	12:30~13:00 アクアピクス 大場						11:35~12:20 ホット骨盤エクササイズ 酒井	12:15~12:45 アクアピクス 眞尾					
13:00	13:00~13:45 ホットヨガ 大関	13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 大場						12:35~13:20 ホットヨガ 酒井						
14:00								14:20~15:05 エンジョイフラ ホークーバア江藤	14:10~14:40 やさしいアクア 稲葉					
15:00	14:30~15:15 ZUMBA® KAORI													
	15:30~16:15 ピラティス 高木							15:20~16:05 ZUMBA® 鈴木(貴)						
16:00														
	16:30~17:15 ZUMBA® SHIZUE							16:20~17:20 キッズ空手						
17:00								17:25~18:25 キッズ空手						
	17:25~18:25 キッズチアダンス													
18:00														
19:00														
		利用時間 19:30まで							利用時間 19:30まで					
		20:00 閉館							20:00 閉館					

リラクゼーション 調整系 ヨガ ダンス系 IYORI 系 筋トレ系 太極拳・気功系

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以上をお持ち下さい。  
ホットプログラムは、裸足でご参加下さい。

★スタジオレッスン予約について

8月25日(木) 2:00~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。