

7/17 (月) 祝日レッスンスケジュール

	Aスタジオ (3階)	Bスタジオ (2階)
9:00		
10:00	10:00~10:30 はじめてエアロ 友吉	10:15~11:00 ホットヨガ MIKI
11:00	10:45~11:30 シェイプエアロ 友吉	11:15~12:00 ホット骨盤EX MIKI
12:00	11:45~12:45 ヨガ 奈央	
13:00	13:15~14:00 ベーシックエアロ 大須賀	13:00~13:45 ホットヨガ 奈央
14:00		14:30~15:15 ホットヨガ 大須賀
15:00	14:45~15:30 バレトン® 竹内	
16:00	15:45~16:45 太極拳 野口	
17:00	17:00~17:50 ZUMBA® Natsuho	
18:00		
19:00		
20:00 閉館		

ダンス系

ヨガ・調整系

エアロビクス系

太極拳

★スタジオレッスン予約について

6月25日(日)午前0時~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。

※ホットレッスンにご参加の方へ

＜持ち物＞ ◆バスタオル ◆フェイスタオル ◆水500ml以上

汗をかきますので、レッスン参加後に他のレッスンに参加、マシンジムをご利用の場合はお着替えをお願いいたします。

7/17 (月) 祝日レッスンスケジュール

	1	2	3	4	5	6	7	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00								11:00
12:00								12:00
13:00					12:40~13:10 アクアヌードル 田沼			13:00
14:00					13:20~13:50 アクアZUMBA 田沼			13:00
15:00								14:00
16:00								15:00
17:00								16:00
18:00								17:00
19:00								18:00
								19:00
19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館								

★アクアレッスン予約について

当日レッスン開始30分前よりプールサイドにて、カラーゴムを配布します。

