

8/11 (金) 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)	プール
9:00			
10:00	9:45~10:45 ヨガ YUKA		10:20~10:50 アクアビクス 高木
11:00	11:00~11:50 ZUMBA® MANA	11:00~11:45 ホットヨガ YUKA	
12:00	12:05~12:35 ストレッチ HANAKO		
13:00	12:50~13:50 MEGA DANZ® HANAKO		
14:00	14:05~15:05 カキラ ごっちゃん。		
15:00	15:15~16:15 ピラティス 涼子		
16:00		16:15~17:00 ホットストレッチ しのざき	
17:00		17:15~18:00 ホットヨガ しのざき	
18:00			
19:00			
20:00 閉館			

★スタジオレッスン予約について

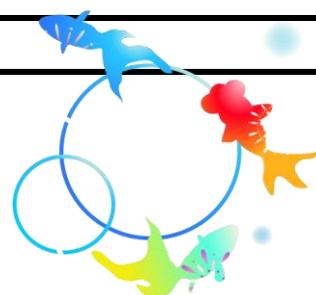
7月27日(木)午前0時~WEB予約開始となります。

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

汗をたくさんかきますので、下記のものを必ずお持ちください。

◆バスタオル ◆フェイスタオル ◆水1ℓ以上



8/11 (金) 祝日レッスンスケジュール

	7	6	5	4	3	2	1	
9:00	U	U	↑	↓	↑	歩行		9:00
10:00	10:20~10:50 アクアピクス 高木			↑	↓	↑	歩行	10:00
11:00	↑	↑	↑	↓	↑	歩行		11:00
12:00								12:00
13:00	↑	↑						13:00
14:00								14:00
15:00						歩行		15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	↓	↓	↓	↓	↓			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。

