

# ☆ 2023年8月11日(金) スケジュール ☆

	スタジオ	プール					
		6	5	4	3	2	1
9:00							
10:00	9:30~10:15 ホットタイ式ヨガ 林						
11:00	10:30~11:15 ホットストレッチ 林						
12:00	11:35~12:20 ホット骨盤エクササイズ 酒井						
13:00	12:35~13:20 ホットヨガ 酒井						
14:00	14:20~15:05 エンジョイフラ ホークーペア江藤			14:10~14:40 やさしいアクア 稲葉			
15:00							
16:00	15:20~16:05 ZUMBA® SHIZUE						
17:00							
18:00							
19:00		キッズ選手コース 18:30~19:45					利用終了 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	アピィ系	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

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。