

☆ 2023年10月9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								
	12:30~13:15 骨盤エクササイズ 大関	12:30~13:00 アクアピクス 大場						
13:00		13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 大場						
	13:30~14:15 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 大関							
14:00	14:30~15:15 サルセッション® YUKO							
15:00								
	15:30~16:15 ピラティス 高木						キッズA・Bコース 15:15~16:15	
16:00								
	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	
17:00								
	17:25~18:25 チアダンス(キッズスクール)						キッズD・EDコース 17:25~18:25	
18:00								
19:00		キッズF・EF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	アロギクス系	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

9月25日(月) 0:00~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。