

9/18 (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)	プール			
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 ホット骨盤エクササイズ MIKI				
12:00	11:45~12:45 ヨガ しのざき		12:40~13:10 アクアビクス 田沼			
13:00	13:00~13:30 ストレッチ Ken	13:00~13:45 ホットヨガ しのざき	13:20~13:50 アクアZUMBA 田沼			
14:00	13:45~14:30 スロージャズ Ken	14:00~14:45 ホットウェーブリングストレッチ 望月				
15:00	14:45~15:30 バレトン® 竹内	15:00~15:45 ホットヨガ AKIYO				
16:00	15:45~16:45 太極拳 野口					
17:00	17:00~17:50 ZUMBA® Natsuho					
18:00	18:00~18:50 K-POP Natsuho					
19:00						
20:00 閉館						
ヨガ	リカレ-ション系	ダンス系	筋力トレーニング系	格闘技系	エアロビクス系	調整系
					ホット	アクア

★スタジオレッスン予約について

8月25日 (金) 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

スパ&スポーツユア-船堀

9/18 (月) 祝日レッスンスケジュール

	7	6	5	4	3	2	1	
9:00						歩行		9:00
10:00								10:00
11:00								11:00
12:00								12:00
	12:40~13:10 アクアピクス 田沼						歩行	
13:00	13:20~13:50 アクアZUMBA 田沼							13:00
14:00						歩行		14:00
15:00								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。