

9/23 (土) 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 | | | |
| 11:00 | 10:30~11:30 エンジョイフラ プアラレア酒井 | | |
| 12:00 | 11:45~12:45 ピラティス SHIHO | 11:30~12:20 ZUMBA® DEE | |
| 13:00 | | | 12:30~13:00 アクアビクス 田沼 |
| 14:00 | 13:20~14:10 ZUMBA® DEE | 13:30~14:15 ホットヨガ 奈央 | 13:10~13:40 アクアZUMBA® 田沼 |
| 15:00 | 14:20~15:20 ヨガ 川名 | 14:30~15:00 ホットピラティス 奈央 | |
| 16:00 | 15:35~16:15 STEP1 鈴木 | 16:00~16:45 ホットストレッチ しのざき | |
| 17:00 | 16:30~17:20 インターエアロ 鈴木 | 17:00~17:45 ホットヨガ しのざき | |
| 18:00 | 17:30~18:15 マーシャルアーツ 栗原 (い) | | |
| 19:00 | | | |
| 20:00 閉館 | | | |

| | | | | | | |
|----|----------|------|-----------|------|---------|-----|
| ヨガ | リクセ-ジョジ系 | 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

9/23 (土) 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 | 12:30~13:00 アクアピクス 田沼 | | | | | 歩行 | | 12:00 | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | 13:00 | | | | |
| | 13:10~13:40 アクアZUMBA 田沼 | | | | | 歩行 | | 13:00 | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | 歩行 | | 14:00 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 16:00 | | | | 16:00 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | 歩行 | | 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。