

☆ 2023年9月18日 (月・祝)
スケジュール ☆

☆ 2023年9月23日 (土・祝)
スケジュール ☆

	スタジオ		プール					スタジオ		プール				
	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1		
9:00									9:15~10:00 太極拳 麻生					
10:00	10:00~10:45 ホットピラティス はるか								10:10~10:55 ヨガ 森					
11:00	11:00~11:45 ホットヨガ 中野								11:10~11:40 はじめてエアロ 飯塚					
12:00	12:00~12:45 ホットピラティス 大関								11:55~12:40 シェイプエアロ 飯塚					
13:00	13:00~13:45 ホットヨガ 大関	12:30~13:00 アクアピクス 大場						12:55~13:40 ダンス saori	12:50~13:20 アクアピクス 土屋					
14:00		13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 大場						13:55~14:40 ピラティス Myu	13:25~13:40 アクアヌードル 土屋					
15:00	14:30~15:15 ZUMBA® SHIZUE							14:55~15:40 ヨガ ひとみ						
16:00	15:30~16:15 ピラティス 高木							15:55~16:40 ボクシングエクササイズ ひとみ						
17:00	16:30~17:15 シェイプエアロ 鈴木(崇)													
18:00	17:25~18:25 チアダンス							17:25~18:10 ホットカキラ® GOTO						
19:00		18:30~19:45 選手練習												
		利用時間 19:30まで											利用時間 19:30まで	
	20:00 閉館						20:00 閉館							

リラクゼーション 調整系 ヨガ ダンス系 IPピクス系 筋トレ系 太極拳・気功系 格闘技系

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

8月25日(金)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。

★アクアレックス予約について

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。