

10/9 (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 ジャズエクササイズ (初級) 富山	10:30~11:15 ホットヨガ MIKI	
11:00	10:40~11:25 ジャズダンス (初級) 富山		
12:00	11:45~12:30 サルセーション® YUKO	11:30~12:15 ホット骨盤エクササイズ MIKI	
13:00	13:00~13:30 ストレッチ Ken	13:00~13:45 ホットヨガ MIKI	12:40~13:10 アクアビクス 田沼
14:00	13:45~14:30 スロージャズ Ken	14:00~14:45 ホットストレッチ しのざき	13:20~13:50 アクアZUMBA 田沼
15:00	14:45~15:30 バレトン® 竹内	14:55~15:40 ホットヨガ しのざき	
16:00	15:45~16:45 太極拳 野口	16:20~17:20 キッズスクール	
17:00	17:00~17:50 ZUMBA® Natsuho	17:30~18:30 キッズスクール	
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

★10/9(月)スタジオレッスン予約について

10月3日(火)21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。


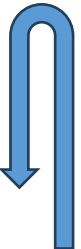



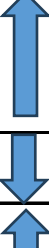







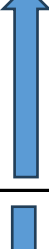











※ホットレッスンにご参加の方へ

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

10/9 (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	親子						歩行	11:00
12:00						歩行		12:00
13:00	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	歩行			15:00				15:00
16:00				16:00				
17:00	キッズスクール						17:00	
18:00	歩行			18:30				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。