

11/23 (木) 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	9:45~10:30 太極舞 YAYOI	10:00~10:45 ホットヨガ 神				
11:00	10:45~11:45 サルセーション® YUKO	11:00~11:45 ホットボディメンテナンス YAYOI	11:15~11:45 アクアビクス 神			
12:00	12:00~13:00 エンジョイフラ ホークーパア江藤					
13:00	13:10~14:10 骨盤EX 村上	13:00~13:45 ポルドブラ 清水	13:20~13:50 アクアヌードル 森田			
14:00	14:25~14:55 はじめてSTEP 村上	14:00~14:45 ヨガ 清水	14:00~14:30 アクアミット 森田			
15:00	15:10~16:00 ZUMBA® あかね	15:00~15:30 バレエエクササイズ 栗原(海)	キッズスイミングスクール			
16:00	16:15~17:05 REEJAM® あかね	15:45~16:30 バレエ 栗原(海)				
17:00	17:20~18:05 ラディカルパワー® 藤田	17:55~18:40 ホットヨガ 川名				
18:00	18:20~19:05 ファイドウ® 藤田	18:50~19:20 ホット骨盤EX 川名				
19:00						
20:00 閉館						
ヨガ	リラクゼーション系	ダンス系	筋力トレーニング系	格闘技系	エアロビクス系 ホット	調整系 アクア

★スタジオレッスン予約について

10月25日(水) 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、下記のこと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&スポーツユアー船堀

11/23 (木) 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	11:15~11:45 アクアビクス 神								歩行
12:00						歩行		12:00	
13:00	13:20~13:50 アクアヌードル 森田						歩行	13:00	
14:00	14:00~14:30 アクアミット 森田							14:00	
						歩行			
15:00	歩行			15:00 キッズスクール				15:00	
16:00		16:20						16:00	
17:00								17:00	
18:00		18:30						18:00	
19:00	歩行			19:30				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。