

☆ 2024年2月12日 (月・祝)
スケジュール ☆

☆ 2024年2月23日 (金・祝)
スケジュール ☆

	スタジオ							プール						
	6	5	4	3	2	1		6	5	4	3	2	1	
9:00														
10:00	10:00~10:45 ホットピラティス 大関							9:30~10:15 ホットタイ式ヨガ 林						
11:00	11:00~11:45 ホットヨガ 中野							10:30~11:15 ホットストレッチ 林						
12:00								12:00~12:45 POWER® RADICAL FITNESS 藤田	12:15~12:45 アクアピクス 眞尾					
13:00	12:30~13:15 骨盤エクササイズ 大関	12:30~13:00 アクアピクス 大場						13:00~13:45 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 藤田						
14:00	13:30~14:15 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 大関	13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 大場						14:05~15:05 エンジョイフラ ホークーバア江藤	14:10~14:40 やさしいアクア 稲葉					
15:00	14:30~15:15 サルセッション® YUKO													
16:00	15:30~16:15 ピラティス 高木							15:20~16:05 ZUMBA® 鈴木(貴)						
17:00								16:20~17:20 空手教室						
18:00	17:25~18:25 チアダンス							17:25~18:25 空手教室						
19:00		18:30~19:45 キッズ選手コース							18:30~19:45 キッズ選手コース					
		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 エアビクス系 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

1月25日(木) 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。

★アクアレッスン予約について

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。