

3/20 (水) 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		10:00~10:45 ホットヨガ 神				
	10:30~11:15 ヨガ MIKI					
11:00			11:15~11:45 アクアビクス 神			
		11:30~12:15 ホット骨盤エクササイズ MIKI				
12:00	12:00~12:50 ZUMBA® DEE					
13:00	13:15~14:00 ヨガ しのざき					
14:00	14:15~15:00 ラディカルパワー® 藤田	14:15~15:00 ホットストレッチ しのざき				
15:00	15:15~16:00 ファイドウ® 藤田	15:30~16:15 ホットヨガ Mikako	〈キッズスイミング〉 ・体験会 ・保護者見学会			
16:00						
17:00	17:00~17:45 マーシャルアーツ 栗原 (い)					
18:00	18:00~18:45 体幹強化ボクシング 栗原 (い)					
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	調整系
					ホット	アクア

★スタジオレッスン予約について

2月25日 (日) 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。





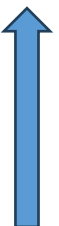












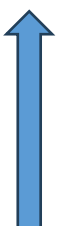




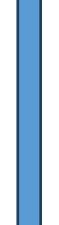




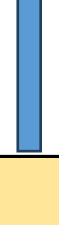




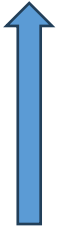




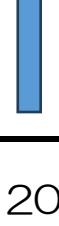
※ホットレッスンにご参加の方へ

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&スポーツユアー船堀

3/20(水)祝日プールスケジュール

	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	11:00		
12:00						歩行		12:00		
13:00								13:00		
14:00						〈キッズスイミングスクール〉 ・体験会 ・保護者見学会		14:00		
15:00								15:00		
16:00								16:00		
17:00								17:00		
18:00						歩行		18:00		
19:00								19:00		
19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館										

★アクアレッション予約について

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。