

# ☆ 2024年3月20日(水・祝) スケジュール ☆

	スタジオ	プール
9:00		6 5 4 3 2 1
10:00	10:00~10:45 骨盤エクササイズ 村橋	キッズスクールイベント 9:45~11:00
11:00	11:00~11:45 ヨガ 村橋	
12:00		
	12:25~13:10 ボクシングエクササイズ 瀬川	12:15~12:45 アクアピクス 植村
13:00		
	13:30~14:15 シェイプエアロ 飯塚	
14:00		
	14:30~15:15 サルセッション® YUKO	
15:00		
	15:40~16:25 カキラ® ごっちゃん。	
16:00		
17:00	17:25~18:25 キッズバレエ教室	
18:00		
19:00		キッズ選手コース 18:30~19:45
		利用時間 19:30まで
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
----------	-----	----	------	--------	------	---------

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

2月25日(日)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。