

4/29（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 はじめてエアロ 大須賀	10:30～11:15 ホットヨガ MIKI	
11:00	10:45～11:30 シェイプエアロ 大須賀		
12:00	11:45～12:45 ヨガ Karin	11:30～12:15 ホット骨盤EX MIKI	12:40～13:10 アクアビクス 田沼
13:00	13:00～13:30 ジャズダンスストレッチ ATSUKO	13:00～13:45 ホットヨガ Karin	13:20～13:50 アクアZUMBA 田沼
14:00	13:45～14:30 スロージャズ ATSUKO	14:00～14:30 ホットフローピラティス みずき	
15:00	14:45～15:30 バレトン® 竹内	14:45～15:30 ホットピラティス みずき	
16:00	15:45～16:45 太極拳 野口		
17:00	17:00～17:50 ZUMBA® Natsuho		
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

★スタジオレッスン予約について

3月25日（月）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-船堀

4/29 (月) 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								
11:00								
12:00								
13:00	12:40~13:10 アクアビクス 田沼						歩行	13:00
13:00	13:20~13:50 アクアZUMBA 田沼							
14:00						歩行		14:00
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
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。