

7/15 (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 友吉	10:30~11:15 ホットヨガ MIKI				
11:00	10:45~11:30 シェイプエアロ 友吉		親子			
	11:45~12:45 ヨガ Karin	11:30~12:15 ホット骨盤EX MIKI				
12:00						
13:00	13:00~13:45 ZUMBA® MANA	13:00~13:45 ホットヨガ Karin	12:40~13:10 アクアビクス 田沼			
	13:55~14:40 シェイプボクシング MANA		13:20~13:50 アクアZUMBA 田沼			
14:00		14:00~14:30 ホットフローピラティス みずき				
15:00	14:55~15:40 バレトン® 竹内	14:45~15:30 ホットピラティス みずき	キッズスイミングスクール			
16:00	15:55~16:55 太極拳 野口	16:20~17:20 キッズスクール				
17:00	17:10~18:00 MEGA DANZ® HANAKO	17:30~18:30 キッズスクール				
18:00	18:10~19:00 HIP HOP HANAKO					
19:00						
20:00 閉館						
ヨガ	リラクス-ツォン系	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

★7/15(月) スタジオレッスン予約について

6月25日(火)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。


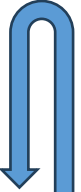























※ホットレッスンにご参加の方へ

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

7/15 (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									10:00		
11:00	親子						歩行	11:00			
12:00						歩行		12:00			
13:00	12:40~13:10 アクアピクス 田沼 13:20~13:50 アクアZUMBA 田沼						歩行	13:00			
14:00						歩行		14:00			
15:00	歩行			15:00				15:00			
16:00	16:20										16:00
17:00	キッズスクール							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。