

# ☆ 2024年7月15日(月・祝) スケジュール ☆

	スタジオ	プール					
		6	5	4	3	2	1
9:00							
10:00	10:00~10:45 ホットピラティス はるか						
11:00	11:00~11:45 ホットヨガ 中野	親子コース 11:00-12:00					
12:00							
12:30	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		13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 大場					
13:30	13:30~14:15 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 大関						
14:00	14:30~15:15 ZUMBA® SHIZUE						
15:00	15:30~16:15 ピラティス 高木			キッズBコース 15:15-16:15			
16:00		キッズCコース 16:20-17:20					
16:30	16:30~17:15 シェイプエアロ 鈴木(崇)	キッズD・EDコース 17:25-18:25					
17:00	17:25~18:25						
18:00	チアダンス	18:30~19:45					
19:00		キッズF・EF・選手コース練習					
		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	アロギス系	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

6月25日(火) 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。