

☆ 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 チアダンス | 18:30~19:45 | | | | | | |
| 18:00 | | キッズF・EF・選手コース練習 | | | | | | |
| 19:00 | | 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

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。