

# 9/16（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					
	11:45～12:45 ヨガ Karin	11:30～12:15 ホット骨盤EX MIKI				
12:00			12:40～13:10 アクアピクス 田沼			
13:00	13:00～13:45 ボディメイク MANA	13:00～13:45 ホットヨガ Karin	13:20～13:50 アクアZUMBA 田沼			
	14:00～14:30 シェイプボクシング MANA	14:00～14:30 ホットフローピラティス みずき				
14:00		14:45～15:30 ホットピラティス みずき				
15:00	14:45～15:30 バレトン® 竹内					
	15:45～16:45 太極拳 野口					
16:00						
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	エアロピクス系	調整系
					ホット	アクア

## ★スタジオレッスン予約について

8月25日（日）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。


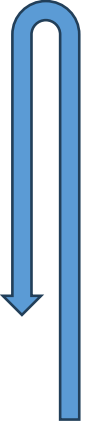



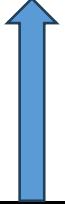
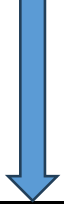
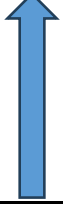
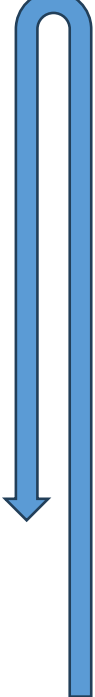
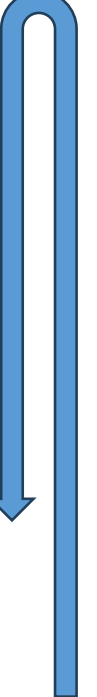

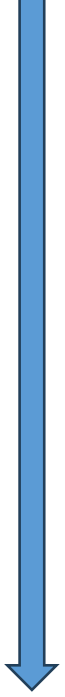

## ※ホットレッスンにご参加の方へ

汗をたくさんかきますので、下記のことを必ずお持ちください。

◆バスタオル ◆フェイスタオル ◆水500ml以上

スパ&スポーツユア-船堀

# 9/16 (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。