

☆ 2024年9月16日 (月・祝)
スケジュール ☆

☆ 2024年9月23日 (月・祝)
スケジュール ☆

	スタジオ						プール					
	6	5	4	3	2	1	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						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						11:00~11:45 ホットヨガ 中野					
12:00							親子コース 11:00- 12:00					
12:30~13:15	POWER@ RADICAL FITNESS FUJITA						12:30~13:00 アクアピクス 大場					
13:00	13:30~14:15 FIGHT DO@ RADICAL FITNESS FUJITA						13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 大場					
14:00	14:30~15:15 ZUMBA@ SHIZUE						13:30~14:15 FIGHT DO@ RADICAL FITNESS 大関					
15:00							14:30~15:15 ZUMBA@ KAORI					
15:30~16:15	15:30~16:15 ピラティス 高木						15:30~16:15 ピラティス 高木					
16:00	16:30~17:15 シェイプエアロ 鈴木(崇)						16:30~17:15 ボディメイク 新垣					
17:00							キッズBコース 15:15-16:15					
18:00							キッズCコース 16:20-17:20					
19:00							キッズD・EDコース 17:25-18:25					
							17:25~18:25 チアダンス					
							18:30~19:45 選手コース練習					
							18:30~19:45 選手コース練習					
	利用時間 19:30まで						利用時間 19:30まで					
	20:00 閉館						20:00 閉館					

リラクゼーション 調整系 ヨガ ダンス系 伊比呂系 筋トレ系 太極拳・気功系 格闘技系

【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

8月25日(日) 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。