

11/23 (土) 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		10:00~11:00 ヨガ 東郷	
11:00	10:30~11:30 エンジョイフラ プアラレア酒井		親子
12:00	11:45~12:45 骨盤EX かなえ	11:30~12:20 ZUMBA® DEE	
13:00			12:30~13:00 アクアビクス 田沼
14:00	13:10~14:00 ZUMBA® DEE	13:30~14:15 ホットヨガ 川名	13:10~13:40 アクアZUMBA® 田沼
15:00	14:20~15:20 ヨガ まほ	14:30~15:00 ホット骨盤EX 川名	14:00 キッズスイミング
16:00	15:35~16:15 STEP1 鈴木	16:00~16:45 ホットストレッチ しのざき	
17:00	16:30~17:20 インターエアロ 鈴木	17:00~17:45 ホットヨガ しのざき	
18:00	17:30~18:15 マーシャルアーツ 栗原 (い)		18:30
19:00			
20:00 閉館			

ヨガ	リカレ-ジョジ系	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

★スタジオレッスン予約について

10月25日 (金) 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

11/23 (土) 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								12:00
13:00	12:30~13:00 アクアピクス 田沼					歩行		13:00
	13:10~13:40 アクアZUMBA 田沼							14:00
14:00	キッズスイミングスクール							14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00	18:30							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。