

☆ 2024年11月4日 (月・祝)
スケジュール ☆

☆ 2024年11月23日 (土・祝)
スケジュール ☆

	スタジオ						プール						スタジオ						プール					
	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1
9:00													9:15~10:00 太極拳 麻生											
10:00	10:00~10:45 ホットピラティス 大関												10:10~11:00 ヨガ 森						10:00~11:00 LMNKコース					
11:00	11:00~11:45 ホットヨガ 中野												11:10~11:40 はじめてエアロ 飯塚 11:55~12:40 シェイプエアロ 飯塚						11:00~12:00 親子コース					
12:00	12:30~13:15 骨盤エクササイズ 大関						12:30~13:00 アクアピクス 中村						12:55~13:40 ダンス saori						12:50~13:20 アクアピクス 土屋					
13:00	13:30~14:15 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 大関						13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 中村						13:55~14:40 ピラティス Myu						13:25~13:40 アクアヌードル 土屋					
14:00	14:30~15:15 ZUMBA® SHIZUE												14:55~15:40 ヨガ ひとみ						14:15~15:15 キッズCコース					
15:00	15:30~16:15 ピラティス 高木												15:55~16:40 ボクシングエクササイズ ひとみ						15:25~16:25 キッズCコース					
16:00	16:30~17:15 シェイプエアロ 鈴木(崇)																		16:30~17:30 キッズD・EDコース					
17:00													17:30~18:30 ホットカキラ® ごっちゃん。						17:30~18:45 キッズF・EFコース					
18:00							18:30~19:45 選手コース練習																	
19:00							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 エアビクス系 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

10月25日(金) 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。