

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