

# ☆ 2024年10月14日(月・祝) スケジュール ☆

	スタジオ	プール					
		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						
11:00	11:00~11:45 ホットヨガ 中野	親子コース 11:00-12:00					
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 大場					
13:00		13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 大場					
	13:30~14:15 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 大関						
14:00							
	14:30~15:15 ZUMBA® SHIZUE						
15:00							
	15:30~16:15 ピラティス 高木				キッズBコース 15:15-16:15		
16:00					キッズCコース 16:20-17:20		
	16:30~17:15 シェイプエアロ 鈴木(崇)				キッズD・EDコース 17:25-18:25		
17:00							
	17:25~18:25						
18:00	チアダンス						
					18:30~19:45		
19:00					キッズF・EF・選手コース練習		
					利用時間19:30まで		
		20:00 閉館					

リラクゼーション	調整系	ヨガ	ダンス系	アロギス系	筋トレ系	太極拳・気功系
----------	-----	----	------	-------	------	---------

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

9月25日(水) 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。