

# 1/13 (月) 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	10:00~10:30 はじめてエアロ 友吉	10:30~11:15 ホットヨガ MIKI				
11:00	10:45~11:30 シェイプエアロ 友吉					
12:00	11:45~12:45 ヨガ Karin	11:30~12:15 ホット骨盤EX MIKI	12:40~13:10 アクアビクス 田沼			
13:00	13:00~13:45 ボディメイク MANA	13:00~13:45 ホットヨガ Karin	13:20~13:50 アクアZUMBA 田沼			
14:00	14:00~14:30 シェイプボクシング MANA	14:00~14:30 ホットフローピラティス みずき				
15:00	14:45~15:30 バレトン® 竹内	14:45~15:30 ホットピラティス みずき				
16:00	15:45~16:45 太極拳 吉野					
17:00	17:00~17:50 ZUMBA® Natsuho					
18:00	18:00~18:50 K-POP Natsuho					
19:00						
20:00 閉館						
ヨガ	リラクゼーション系	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

12月25日(水) 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、下記のも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&スポーツユアー船堀

# 1/13 (月) 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								
11:00								
12:00								
13:00	12:40~13:10 アクアビクス 田沼						歩行	13:00
13:00	13:20~13:50 アクアZUMBA 田沼							
14:00						歩行		14:00
15:00								
16:00								
17:00								
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。