

☆ 2025年2月11日 (火・祝)  
スケジュール ☆

☆ 2025年2月24日 (月・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
9:00														
10:00	9:45~10:35 骨盤エクササイズ 村橋							10:00~10:45 ホットピラティス はるか						
11:00	10:45~11:30 エンジョイボクシング YAYOI							11:00~11:45 ホットヨガ 中野						
12:00	11:45~12:30 ボディメイク 橋場													
		12:15~12:45 やさしいアクア 三笠												
13:00	12:45~13:30 ZUMBA® 熊田							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					
									13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 大場					
14:00	14:00~14:45 ヨガ 上田							13:30~14:15 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 大関						
15:00	15:00~15:30 ストレッチ 松本							14:30~15:15 ZUMBA® KAORI						
16:00	15:45~16:30 ジャズダンス 松本							15:30~16:15 ピラティス 高木						
	16:35~17:25 キッズダンス							16:30~17:15 シェイプエアロ 鈴木(崇)						
17:00	17:25~18:25 キッズダンス							17:25~18:25 チアダンス						
18:00		18:30~19:45 キッズ選手コース練習							18:30~19:45 キッズ選手コース練習					
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 70代以上系 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

1月25日(土) 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。