

2/11 (火) 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	9:45~10:30 太極舞 瀬川	10:00~10:45 ホット骨盤EX 横溝				
11:00	10:45~11:45 ピラティス みずき	11:00~11:45 ホットヨガ 横溝				
12:00	12:00~12:50 ZUMBA® Natsuho	12:00~12:40 ホットフローピラティス みずき				
13:00		13:10~14:00 バレエダンスエクササイズ 富山				
14:00	14:15~15:15 SALSATION® YUKO	14:20~15:05 ベーシックエアロ 大須賀				
15:00	15:30~16:30 ヨガ 大須賀	15:20~16:05 DANCE KOJI	15:20~15:50 アクアミット 細谷			
16:00			16:00~16:30 アクアピクス 細谷			
17:00	17:00~17:45 ボディメイク MANA	16:20~17:20 キッズダンス				
18:00	18:00~18:50 シェイプボクシング MANA	17:30~18:30 キッズダンス				
19:00						
20:00 閉館						
ヨガ	リカレ-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 ホット	調整系 アクア

★スタジオレッスン予約について

1月25日(土)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、下記のこと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-船堀

2/11 (火) 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								
14:00	歩行		14:00					
15:00			15:00					
15:20~15:50 アクアミット 細谷	歩行					15:00		
16:00~16:30 アクアピクス 細谷			16:00					
17:00						歩行		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。