

2/24 (月) 祝日レッスンスケジュール

訂正版

| | 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 | | | | |
| 13:00 | 13:00~13:45 ボディメイク MANA | 13:00~13:45 ホットヨガ Karin | 12:40~13:10 アクアピクス 田沼 | | | |
| 14:00 | 14:00~14:30 シェイプボクシング MANA | 14:00~14:30 ホットストレッチ 山内 | 13:20~13:50 アクアZUMBA 田沼 | | | |
| 15:00 | 14:45~15:30 バレトン® 竹内 | 14:45~15:30 ホットヨガ 山内 | レッスン内容、担当変更 | | | |
| 16:00 | 15:45~16:45 太極拳 野口 | | | | | |
| 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 | エアロピクス系 | 調整系 |
| | | | | | ホット | アクア |

★スタジオレッスン予約について

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-船堀

2/24（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 | | | | | | | | 10:00 |
| 11:00 | | | | | | | | 11:00 |
| 12:00 | | | | | | | | 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 | | | | | | | 13:00 |
| 14:00 | | | | | | 歩行 | | 14:00 |
| 15:00 | | | | | | | | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | | | 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。