

3/20（木）祝日レッスンスケジュール※訂正

	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 YAYOI	10:00～10:45 ホットヨガ 横溝	
11:00	10:45～11:45 サルセッション® YUKO	11:00～11:45 ホットボディメンテナンス YAYOI	
12:00	12:00～13:00 エンジョイフラ ホークーパア江藤		
13:00	13:15～14:15 セルフケアローラー 村上	13:00～13:45 ポルドブラ 清水	13:20～13:50 アクアヌードル 岸本
14:00	14:30～15:00 はじめてSTEP 村上	14:00～14:45 ヨガ 清水	14:00～14:30 アクアビクス 岸本
15:00	15:15～16:05 ZUMBA® あかね	15:00～15:30 バレエエクササイズ 内藤洋子	キッズスイミングスクール
16:00	16:20～17:10 REEJAM® あかね	15:45～16:30 バレエ 内藤洋子	
17:00	17:25～18:10 ラディカルパワー® FUJITA	13:15～14:15のセルフケ アローラーレッスンとは、 ローラーを使って体をほぐ すレッスンです。運動経験 ない人や初心者の方も歓 迎です。 	
18:00	18:25～19:10 ファイドウ® FUJITA		
19:00			
20:00 閉館			

訂正

ヨガ	リクセ-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

2月25日（火）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。

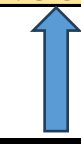
※ホットレッスンにご参加の方へ

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

3/20（木）祝日レッスンスケジュール※訂正

	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	13:20~13:50 アクアヌードル 岸本						歩行	13:00	
14:00	14:00~14:30 アクアピクス 岸本							14:00	
						歩行			
15:00	歩行			15:00					15:00
16:00	16:20			キッズスクール					16:00
17:00									17:00
18:00									18:00
19:00	歩行								19:30
19：30 施設利用終了 / 20：00 閉館									

★アクアレッション予約について

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。