

# 3/20 (木) 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 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 ホークーペア江藤					
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 アクアミット 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	<p>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。運動経験がない人や初心者の方も歓迎です。</p> 				
18:00	18:25~19:10 ファイドウ® FUJITA					
19:00						
20:00 閉館						
ヨガ	リラクス-ヨガ系	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

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&スポーツユアー船堀

# 3/20 (木) 祝日レッスンスケジュール

	7	6	5	4	3	2	1	
9:00						歩行		9:00
10:00								
11:00								
12:00								
13:00	13:20~13:50 アクアヌードル 岸本						歩行	13:00
14:00	14:00~14:30 アクアミット 岸本							14:00
15:00						歩行		15:00
16:00	歩行					歩行		16:00
17:00	16:20							
18:00	キッズスクール							
19:00	18:30							
19:00	歩行			19:30		歩行		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。