

4/29 (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 | 13:20~13:50 アクアミット 久慈 | | | |
| 14:00 | 14:15~15:15 SALSATION® YUKO | 14:20~15:05 ベーシックエアロ 大須賀 | 14:00~14:30 アクアビクス 久慈 | | | |
| 15:00 | 15:30~16:30 ヨガ 大須賀 | 15:20~16:20 K-POP60 KOJI | | | | |
| 16:00 | | | 16:20~16:50 アクアビクス 細谷 | | | |
| 17:00 | 17:00~17:45 ボディメイク MANA | 17:20~18:05 ホットヨガ 細谷 | | | | |
| 18:00 | 18:00~18:50 シェイプボクシング MANA | | | | | |
| 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 | 調整系 |
| | | | | | ホット | アクア |

★スタジオレッスン予約について

3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-船堀

4/29 (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 | | | | | | | | 10:00 |
| 11:00 | | | | | | | | 11:00 |
| 12:00 | | | | | | | | 12:00 |
| 13:00 | 13:20~13:50 アクアミット 久慈 | | | | | | 歩行 | 13:00 |
| 14:00 | 14:00~14:30 アクアピクス 久慈 | | | | | | | 14:00 |
| 15:00 | | | | | | 歩行 | | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | 16:20~16:50 アクアピクス 細谷 | | | | | | 歩行 | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | 18:00 | | |
| 19:00 | | | | | | 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。