

7/21（月）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			Aスタジオ 13:45～のセルフケアローラーレッスンは、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。 
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 加藤	11:30～12:15 ホット骨盤EX MIKI	12:40～13:10 アクアミックス 田沼
13:00	13:00～13:30 ストレッチ 村上	13:00～13:45 ホットヨガ 加藤	13:20～13:50 アクアZUMBA 田沼
14:00	13:45～14:30 セルフケアローラー 村上	14:00～14:30 ホットフローピラティス みずき	キッズスイミングスクール
15:00	14:45～15:30 バレトン® 竹内	14:45～15:30 ホットピラティス みずき	
16:00	15:45～16:45 太極拳 野口	16:20～17:20 キッズスクール	
17:00	17:00～17:50 ZUMBA® Natsuho	17:30～18:30 キッズスクール	
18:00	18:00～18:50 K-POP Natsuho		
19:00			
20:00 閉館			
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

6月25日(水)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。

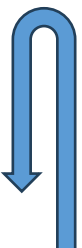
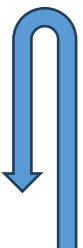
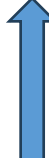
※ホットレッスンにご参加の方へ

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

7/21（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	親子スクール						歩行	11:00	
12:00						歩行		12:00	
13:00	12:40~13:10 アクアミックス 田沼						歩行	13:00	
	13:20~13:50 アクアZUMBA 田沼								
14:00						歩行		14:00	
15:00	歩行			15:00					15:00
16:00	16:20			キッズスイミングスクール					16:00
17:00									17:00
18:00									18:00
19:00	歩行	18:30							
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。