

8/11（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			
10:00	10:00～10:30 はじめてエアロ 大須賀	10:30～11:15 ホットヨガ MIKI	
11:00	10:45～11:30 ベーシックエアロ 大須賀	11:30～12:15 ホット骨盤エクササイズ MIKI	
12:00	11:45～12:45 ヨガ 加藤剛		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 ホットピラティス 加藤剛	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	14:00～14:45 ホットヨガ 小林	
15:00	14:45～15:30 バレトン® 竹内	15:00～15:45 ホットヨガ 小林	
16:00	15:45～16:45 太極拳 野口		
17:00	17:00～17:50 ボクササイズ 林水無		
18:00	18:00～18:50 ヒップホップ 林水無		
19:00			
20:00 閉館			

ヨガ	リラクス-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

7月25日（金）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。

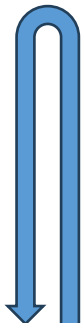
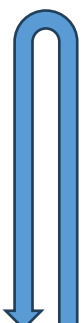
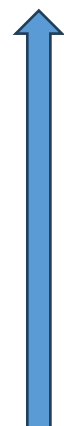
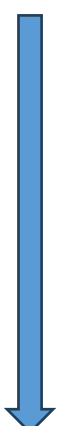
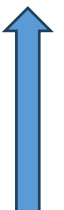
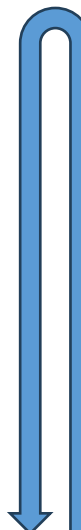
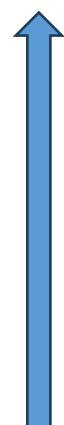
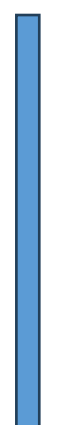
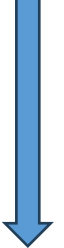
※ホットレッスンにご参加の方へ

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1ℓ以上

スパ&スポーツユア-船堀

8/11（月）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								10:00
11:00								11:00
12:00								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
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。