

9/23（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 HIP-HOP mamiko	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 村上	14:00～14:30 アクアビクス 久慈			
15:00		15:20～16:20 DANCE KOJI				
16:00	15:30～16:30 セルフケアローラー 村上		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

1月25日（土）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。

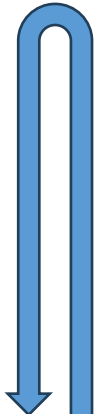
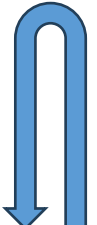
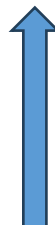
※ホットレッスンにご参加の方へ

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

9/23（火）祝日プールのスケジュール

	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							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								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。