

☆ 2025年9月15日 (月・祝)
スケジュール ☆

☆ 2025年9月23日 (火・祝)
スケジュール ☆

	スタジオ	プール						スタジオ	プール					
		6	5	4	3	2	1		6	5	4	3	2	1
9:00														
10:00	10:00~10:45 ホットピラティス はるか							9:35~10:35 骨盤エクササイズ 村橋						
11:00	11:00~11:45 ホットヨガ 中野							10:45~11:30 エンジョイボクシング YAYOI						
12:00								11:45~12:30 ボディメイク 橋場						
	12:30~13:15 骨盤エクササイズ 大関	12:30~13:00 アクアピクス 土屋							12:15~12:45 やさしいアクア 三笠					
13:00		13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 土屋						12:45~13:30 ZUMBA® 熊田						
	13:30~14:15 POWER® RADICAL FITNESS 大関													
14:00	14:30~15:15 ZUMBA® KAORI							14:00~14:45 ヨガ 上田						
15:00								15:00~15:30 ストレッチ KIKKO!						
	15:30~16:15 ピラティス 高木							15:45~16:30 ジャズダンス KIKKO!						
16:00														
17:00														
18:00														
19:00		18:30~19:45 キッズ選手コース練習							18:30~19:45 キッズ選手コース練習					
		利用時間 19:30まで							利用時間 19:30まで					
	20:00 閉館							20:00 閉館						

リラクゼーション 調整系 ヨガ ダンス系 エアビクス系 筋トレ系 太極拳・気功系 格闘技系

【ホットレッスンの持ち物】

- ①ヨガマットの上に敷くバスタオル
 - ②汗拭き用のフェイスタオル
 - ③飲み物500ml以上をお持ち下さい。
- ホットプログラムは、裸足でご参加下さい。

★スタジオレッスン予約について

8月25日(月) 0:00~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。

★アクアレッスン予約について

レッスン開始30分前よりプールサイドにて、カラーゴムを配布いたします。