

11/3（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 友吉	10:15～11:00 ホットヨガ MIKI				
	10:45～11：30 シェイプエアロ 友吉					
11:00		11:15～12:00 ホット骨盤エクササイズ MIKI				
	11:45～12:45 ヨガ 加藤剛					
12:00			12:40～13:10 アクアビクス 田沼			
13:00	13:00～13:30 ストレッチ mamiko	13:00～13:45 ホットヨガ 加藤剛	13:20～13:50 アクアZUMBA 田沼			
	13:45～14:30 ジャズファンク mamiko					
14:00		14:00～14:30 ホットストレッチ 涼子				
15:00	14:45～15:30 バレトン® 竹内	14:45～15:30 ホットピラティス 涼子				
16:00	15:45～16:45 太極拳 野口	15：45～16：30 ホットヨガ 小林				
17:00	17:00～17：50 ZUMBA® Natsuho	16：45～17：30 ホットヨガ 小林				
18:00	18：00～18：50 K-POP Natsuho					
19:00						
20：00 閉館						
ヨガ	リラクゼーション系	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

10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。

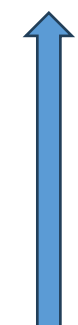
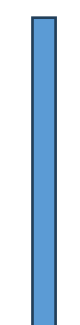
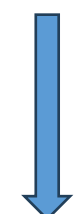
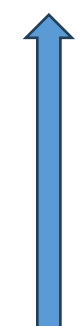
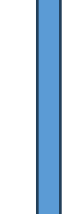
※ホットレッスンにご参加の方へ

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1ℓ以上

スパ&スポーツユアー船堀

11/3（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		
	12:40~13:10 アクアビクス 田沼						歩行	13:00		
13:00	13:20~13:50 アクアZUMBA 田沼									
14:00								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。