

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	10:30～11:15 ホットヨガ MIKI	
11:00	10:45～11:30 シェイプエアロ 友吉	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 mamiko	13:00～13:45 ホットヨガ 加藤剛	13:20～13:50 アクアZUMBA 田沼
14:00	13:45～14:30 ジャズファンク mamiko	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。

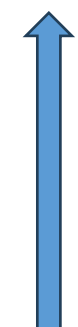
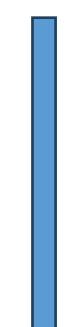
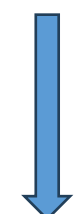
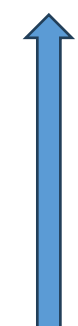
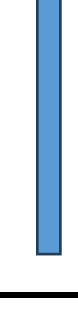
※ホットレッスンにご参加の方へ

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
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								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。