

# 10/13 (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		10:50 親子スクール (5~7コース)			
	11:45~12:45 ヨガ 加藤剛	11:30~12:15 ホット骨盤エクササイズ MIKI				
12:00			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			
16:00	15:45~16:45 ヨガ 小林	16:20~17:20 キッズスクール	16:15 キッズスイミングスクール			
17:00	17:00~17:50 ZUMBA® Natsuho	17:30~18:30 キッズスクール				
18:00	18:00~18:50 K-POP Natsuho		18:30			
19:00			19:30			
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

9月25日(木)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。


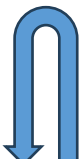



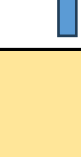
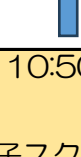






















※ホットレッスンにご参加の方へ

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&スポーツユアー船堀

# 10/13 (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								
11:00	10:50 親子スクール						歩行	11:00
12:00						歩行		12:00
13:00	12:40~13:10 アクアミックス 田沼						歩行	13:00
13:00	13:20~13:50 アクアZUMBA 田沼							
14:00						歩行		14:00
15:00	歩行			15:00				15:00
16:00				16:15				16:00
17:00	キッズスイミングスクール						17:00	
18:00							18:00	
19:00							歩行	
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。