

☆ 2025年11月3日 (月・祝)
スケジュール ☆

☆ 2025年11月24日 (月・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							10:00~10:45 ホットピラティス はるか						
11:00	11:00~11:45 ホットヨガ 中野							11:00~11:45 ホットヨガ 中野	親子コース 11:00- 12:00					
12:00														
	12:30~13:15 骨盤エクササイズ 大関	12:30~13:00 アクアピクス 大場						12:30~13:15 骨盤エクササイズ 大関	12:30~13:00 アクアピクス 大場					
13:00		13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 大場							13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 大場					
	13:30~14:15 POWER® RADICAL FITNESS 大関							13:30~14:15 POWER® RADICAL FITNESS 大関						
14:00	14:30~15:15 ZUMBA® KAORI							14:30~15:15 ZUMBA® KAORI						
15:00														
	15:30~16:15 ピラティス 高木							15:30~16:15 ピラティス 高木			15:15~16:15 キッズBコース			
16:00											16:20~17:20 キッズCコース			
	16:30~17:15 シェイプエアロ 鈴木(崇)							16:30~17:15 シェイプエアロ 鈴木(崇)						
17:00											17:25~18:25 キッズD・EDコース			
	17:25~18:25							17:25~18:25						
18:00	キッズチアダンス							キッズチアダンス						
		18:30~19:45							18:30~19:45					
19:00		キッズ選手コース練習							キッズF・EF・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 アロギス系 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

10月25日(土)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。