

スパ&スポーツ ユアーリゾン
令和7年12月29日（月）
特別営業レッスンスケジュール

	スタジオA	スタジオB	プール
9:00			
10:00	10:00~10:45 ベーシックエアロ 竹内（礼）	9:40~10:25 ピラティス 吉村	●9:45~10:15 ウォーキング&ジョギング 高木
11:00	11:00~11:45 バレトン® 竹内（礼）	11:00~11:45 ZUMBA® 芦川	
12:00		12:00~12:50 ボディーメイク 竹内（淳）	★12:45~13:15 アクアピクス 塙
13:00	13:15~14:00 太極拳48式 岡村	13:05~13:50 ストレッチ 竹内（淳）	13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 塙
14:00		14:05~14:50 ヨガ momo	
15:00	14:30~15:15 ピラティス 竹内（淳）	15:15~16:00 ZUMBA® YASUYO	
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
19:30完全閉館			
●…当日9時よりプールサイド にて受付 ★…レッスン開始30分前より プールサイドにて受付			