

# 12/29（月）特別営業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EX MIKI	
	11:45～12:45 ヨガ 加藤		
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 mamiko	13:00～13:45 ホットヨガ 加藤	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 小林	
15:00	14:45～15:30 バレトン® 竹内	14:45～15:30 ホットヨガ 小林	
16:00	15:45～16:45 太極拳 野口		
17:00			
18:00			
19:00			
20:00 閉館			

ヨガ	リラクス-ション系	ダンス系	筋力トレーニング系	格闘技系	エアロピクス系	調整系
					ホット	アクア

## ★スタジオレッスン予約について

11月25日（金）午前0時～WEB予約開始となっております。

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。



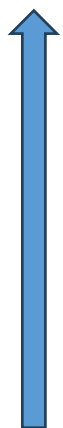
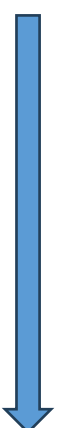






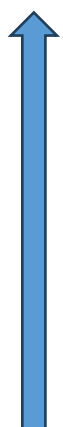




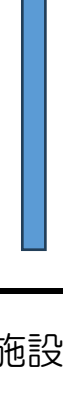


## ※ホットレッスンにご参加の方へ

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-船堀

# 12/29（月）特別営業プールのスケジュール

	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								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									

## ★アクアレッション予約について

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。