

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	
12:00	11:45~12:45 ヨガ 加藤		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

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。

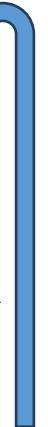
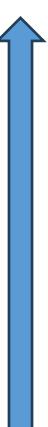
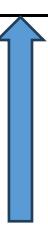
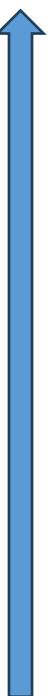
※ホットレッスンにご参加の方へ

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&スポーツユア一船堀

12/29 (月) 特別営業プールスケジュール

	7	6	5	4	3	2	1	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00							歩行	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
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00							歩行	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。