

2/23 (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 kyoko	
	10:45~11:30 シェイプエアロ 友吉		
11:00		11:30~12:15 ホットストレッチ kyoko	
	11:45~12:45 ヨガ 加藤剛		
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 asuka	13:00~13:45 ホットヨガ 加藤剛	13:20~13:50 アクアZUMBA 田沼
	13:45~14:30 SALSATION@ YUKO		
14:00		14:00~14:30 ホットフローピラティス みずき	
	14:45~15:30 バレトン@ 竹内		
15:00		14:45~15:30 ホットピラティス みずき	
	15:45~16:45 太極拳 野口		
16:00		15:45~16:30 ホットヨガ 小林	
	17:00~17:50 ジャズファンク mamiko		
17:00		16:45~17:30 ホットヨガ 小林	
	18:00~18:50 HIP-HOP mamikko		
18:00			
19:00			
20:00 閉館			

ヨガ	リカゼ-ヨガ系	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

1月25日(日)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、下記のを必ずお持ちください。

◆バスタオル ◆フェイスタオル ◆水1ℓ以上

スパ&スポーツユア-船堀

2/23 (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								10:00
11:00								11:00
12:00								12:00
	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							13:00
14:00						歩行		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。