

3/20 (金) 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	9:45~10:45 ヨガ YUKA		10:20~10:50 アクアピクス 高木			
11:00	11:00~11:50 ZUMBA® MANA	11:00~11:45 ホットヨガ YUKA				
12:00	12:05~12:35 ストレッチ HANAKO	12:15~13:00 シェイプボクシング MANA				
13:00	12:50~13:50 MEGA DANZ® HANAKO	13:15~14:00 ヨガ 憂子				
14:00	14:05~15:05 カキラ ごっちゃん。	14:15~15:00 マーシャルアーツ 栗原 (い)				
15:00	15:20~16:20 ピラティス 涼子	16:20~17:20 キッズスクール	キッズスイミングスクール			
16:00						
17:00		17:30~18:30 キッズスクール				
18:00	17:35~18:20 ジャズエクササイズ 富山					
19:00	18:30~19:15 ジャズダンス 富山					
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	エアロピクス系 ホット	調整系 アクア

★スタジオレッスン予約について

2月25日 (水) 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。

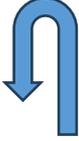
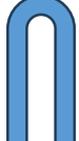
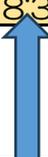
※ホットレッスンにご参加の方へ

汗をたくさんかきますので、下記のこと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&スポーツユアー船堀

3/20(金) 祝日プールスケジュール

	7	6	5	4	3	2	1	
9:00						歩行		9:00
10:00	10:20~10:50 アクアピクス 高木						歩行	10:00
11:00						歩行		11:00
12:00						歩行		12:00
13:00						歩行		13:00
14:00						歩行		14:00
15:00	歩行			15:00				15:00
16:00	16:15			キッズスクール				16:00
17:00	18:30			キッズスクール				17:00
18:00				19:30				18:00
19:00	歩行			19:30				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。