




5/3 (日) ~ 5/5 (火) GW祝日レッスンスケジュール

	5/3 (日)		5/4 (月)		5/5 (火)		5/6 (水)	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
9:00	9:15~10:00 太極舞 瀬川							
10:00	10:15~11:00 ZUMBA® DEE	10:15~10:45 アクアピクス 菅野	10:00~10:45 ホットピラティス はるか		9:35~10:35 骨盤エクササイズ 村橋			
11:00			11:00~11:45 ホットヨガ 中野		10:45~11:30 エンジョイボクシング YAYOI			
12:00	12:00~12:45 ホットヨガ あすみ				11:45~12:30 ボディメイク 橋場	12:15~12:45 やさしいアクア 三笠		
13:00	13:00~13:45 ホットピラティス あすみ		12:30~13:15 骨盤エクササイズ 大関	12:30~13:00 アクアピクス 大場	12:45~13:30 ZUMBA® 熊田		<div style="font-size: 48px; font-weight: bold;">休館日</div> 	
14:00			13:30~14:15 Group Power® 大関	13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 大場	13:45~14:30 ヨガ 上田			
15:00	14:30~15:15 ハレトン® ATSUKO		14:30~15:15 ZUMBA® KAORI		14:45~15:25 ストレッチ 松本			
16:00	15:30~16:15 骨盤エクササイズ 渡邊		15:30~16:15 ピラティス 大関		15:40~16:25 HF24 BOX			
17:00	16:30~17:15 ヨガ(アロマ) 渡邊		16:30~17:00 アクアピクス 中村	16:30~17:15 HF24 BOX				
18:00	17:30~18:00 Group Power® FJ			【映像プログラムスケジュールは下記QRにてご確認ください。】 				
19:00	18:15~19:00 Group Fight® FJ							
20:00			利用時間 19:30		利用時間 19:30			利用時間 19:30

★スタジオレッスン予約について・・・4月25日(土)0:00～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。

◆アクアレッスン予約について・・・レッスン開始30分前よりプールサイドにて、カラーゴムを配布いたします。

●ホットプログラムの持ち物・・・①ヨガマットの上に敷くバスタオル ②汗拭き用のフェイスタオル ③飲み物500ml以上をお持ち下さい。ホットプログラムは、裸足でご参加下さい。

▲映像プログラムについて・・・映像プログラムは予約無しでご参加いただけます。レッスン内容はQRコードからご確認ください。

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 調整系 太極拳 ホット 映像プログラム アクア