11/23（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 MIKI	
	10:45～11:30 シェイプエアロ 友吉		10:50 親子スクール （5～7コース）
11:00		11:30～12:15 ホット骨盤エクササイズ MIKI	
12:00	11:45～12:45 ヨガ 加藤剛		12:40～13:10 アクアミックス 田沼
13:00	13:00～13:45 SALSATION® MiHO	13:00～13:45 ホットピラティス 加藤剛	13:20～13:50 アクアZUMBA 田沼
14:00	14:00～14:45 Group Centergy® MiHO	14:00～15:00 ホットヨガ 小林	
15:00	15:15～16:15 太極拳 野口		15:00
16:00			16:15 キッズスイミングスクール
17:00	17:00～17:50 SALSATION® 久我	16:20～17:20 キッズスクール	
		17:30～18:30 キッズスクール	
18:00	18:00～18:50 シェイプボクシング 久我		18:30
19:00			19:30
20：00　閉館			

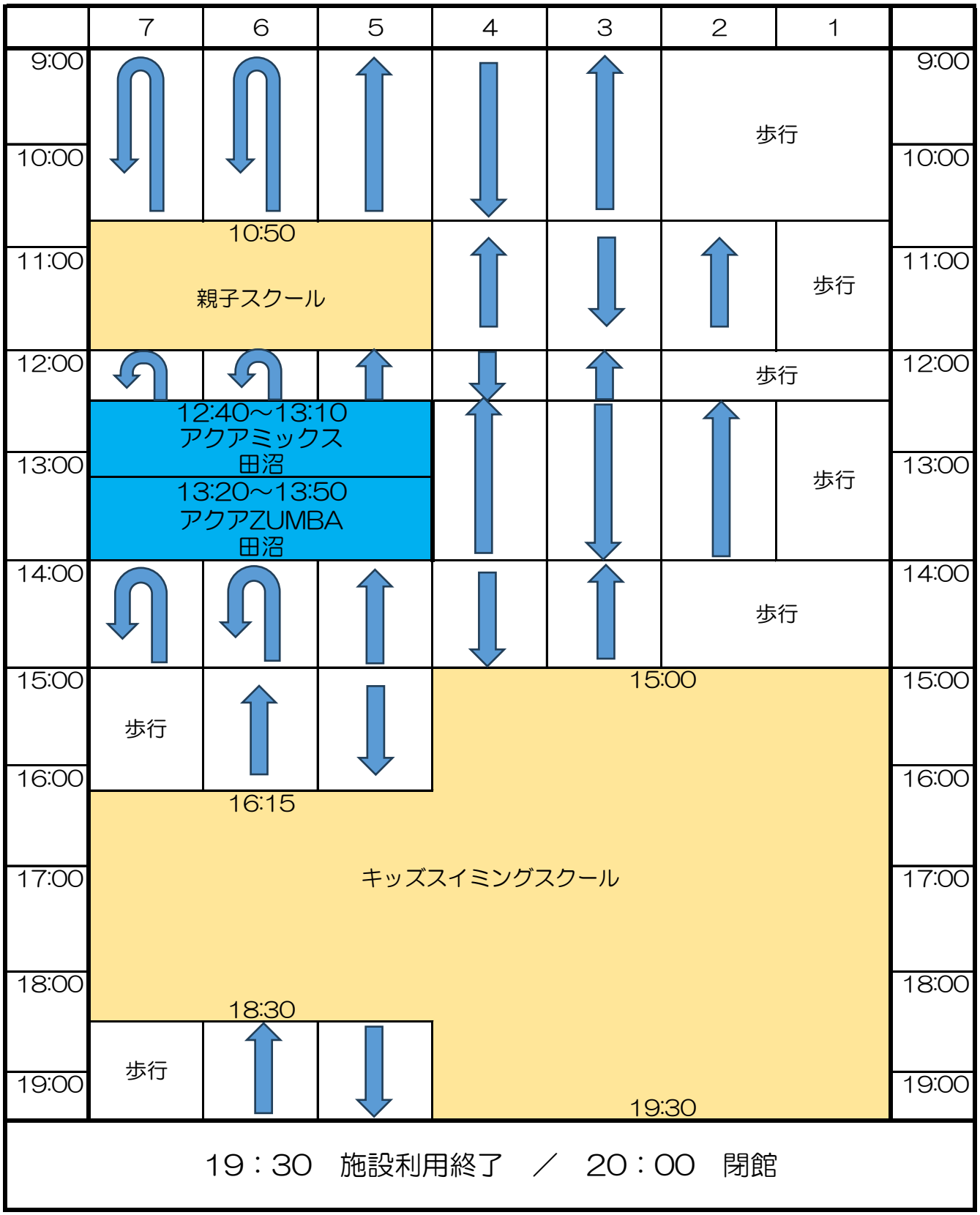
ヨガ	ﾘﾗｸｾﾞｰｼｮﾝ系	ダンス系	筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ系	格闘技系	エアロビクス系	調整系
					ホット	アクア

★スタジオレッスン予約について
10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500㎖以上

スパ＆スポーツユアー船堀

11/23（月）祝日プールスケジュール



★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。

スパ＆スポーツユアー船堀