

7月15日（月・祝）海の日・特別スケジュール

		スタジオ			プール
		スタジオA	スタジオB	スタジオCHAIN	プール
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00					10:00
10:30		10:00~10:45 フラダンス 大平紀子【55】			10:30
11:00		11:05~11:50 エアロビクスライト 村川由希【55】	11:00~11:45 パワーヨガ mito【50】	10:50~11:20 LES MILLS RPM	11:00
11:30					11:30
12:00		12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT マシモ【55】	12:05~12:50 K-POP non【50】	12:00~12:45 LES MILLS THE TRIP	12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30		13:20~14:05 ZUMBA マシモ【55】	13:15~14:00 バランス コーディネーション 佐久間好美【50】	13:05~13:35 LES MILLS sprint	13:30
14:00					13:30~14:15 アクア 桑野恵子【38】
14:30		14:25~14:55 やさしい太極拳 野口真奈美【55】	14:30~15:30 リラックスヨガ ~ココロとカラダを 整える~ haru【50】	14:20~15:05 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】	14:30
15:00					15:00
15:30		15:15~16:00 24式太極拳 野口真奈美【55】			15:30
16:00			15:50~16:35 LES MILLS BODYATTACK 貝沼小菅里【45】	15:40~16:10 LES MILLS RPM	16:00
16:30					16:30
17:00		16:45~17:30 UBOUND aika【45】	16:55~17:10 ストレッチポール 貝沼小菅里【7】 *右下の説明をご参照ください*	16:30~17:00 LES MILLS sprint	17:00
17:30					17:30
18:00		18:00~18:45 CORE テック+30 遠藤久子【50】	17:40~18:25 ヨガリフレッシュ BAMBA【50】	17:20~18:05 LES MILLS THE TRIP	18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00

★ストレッチポール★（無料レッスン）
 フィットネス用の「ボール」を使用して行う
 簡単なエクササイズ。リラクゼーションと
 姿勢改善の効果が期待できます！
 【ご予約】ご自身のアカウント
 →「イベント」からご予約
 【予約開始日時】通常レッスンと同じです。
 （6月26日の0：00）

営業時間は8:00~21:00（プールエリアのご利用は10:00~20:00）

スタッフ対応時間は10:00~19:00



初心者でも安心



初心者〜久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス