

11月23日(土) 勤労感謝の日

		スタジオ		プール	
		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース
9:00			11月23日~導入 新レギュラーレッスン! WEB 43 NEW 25		
9:30	9:20~10:05	ステップコンボI 渡辺美佐子	9:15~10:00 LES MILLS BODYATTACK 富樫		
10:00					【はじめてのフロアバー】 11:20~12:05 (Bスタジオ) マットを使った股関節周り調整レッスン。 床に座ったり、寝た姿勢で呼吸し 音楽に合わせて動きます。 柔軟でしなやかな身体に導きます♪ 😊
10:30	10:30~11:15	Balletone fujico	10:20~11:05 太極拳 大谷なほみ	10:30~11:30 スイミング スクール 初級	
11:00					
11:30	11:35~12:20	【オリジナル】 コア・シェイク 片山千穂	11:20~12:05 はじめてのフロアバー ~第2弾~ 福田美鈴 😊	11:45~12:45 スイミング スクール 初級	
12:00					
12:30	12:40~13:25	エアロピクス ライト 片山千穂	12:30~13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松渚		
13:00					
13:30	13:55~14:40	LES MILLS BODYCOMBAT FUMI	13:30~14:30 HOT YOGA リンパフロー 小松渚	13:00~13:45 アクアサーキット 高鷲勉 😊	
14:00					
14:30	15:00~15:45	LES MILLS BODYPUMP FUMI	15:00~16:00 ジュニア ダンススクール		【アクアサーキット】 13:00~13:45 (プール) トレーニングと有酸素運動をくり返し 全身を鍛えていくプログラムです☆ 😊
15:00					
15:30	16:05~17:05	ジャズダンス60 田畑幸一	16:10~17:10 ジュニア ダンススクール	16:15~17:00 スピード & ディスタンス	
16:00					
16:30	17:20~18:05	ダンサーズ ストレッチ 田畑幸一	17:30~18:15 UBOUND 富樫×RIKUTO 😊	18:00~19:00 スイミング スクール 中級	
17:00					
17:30	18:30~19:30	LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介×RIKUTO 😊	18:35~19:20 YOGA リフレッシュ HONOKA		
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
営業時間は8:00~20:00 (プールエリアのご利用は10:00から)					



初心者大歓迎



イベント



有料イベント



備品使用クラス



WEB予約必須クラス

詳細は別紙にて
ご案内いたします。