

2月23日(日) 天皇誕生日

		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	WEB 45	9:05~9:50 LES MILLS BODYCOMBAT 真山丈典	WEB 35	9:25~10:10 HOTピラティス 津嶋恵利子	『Warm太陽礼拝』 ヨガの基本である太陽礼拝を深めてゆきます。 身体の柔軟性、体力増強、バランス感覚を養 うことも期待できます。		9:00
9:30				9:30			
10:00	WEB 36	10:10~11:10 牧阿佐美バレエ60	WEB 35	10:30~11:15 骨格メイクhot <i>Restyle</i> 津嶋恵利子			10:00
10:30				10:30~11:30 スイミング スクール 初級	10:30~11:30 スイミング スクール 中級	10:30	
11:00						11:00	
11:30		11:20~12:20 短期有料 バレエスクール (中上級)	WEB 35	11:45~12:30 Warm太陽礼拝 大石修子 ☺	11:45~12:45 スイミング スクール 中級	11:30	
12:00						12:00	
12:30	WEB 45	12:40~13:25 ZUMBA FITNESS YUMI	WEB 35	12:55~13:40 YOGA 骨盤調整 yoko.m		12:30	
13:00				13:00~13:45 アクア 田島里佳	33	13:00	
13:30	WEB 45	13:45~14:30 BODYPUMP 戸田翔太×れんじろう	WEB 35	14:00~14:30 Wow!HIP しんじ		13:30	
14:00						14:00	
14:30	WE 35	14:50~15:20 Wow!CORE Yui	WEB 35	15:15~16:00 HOT YOGA 骨盤調整 大石修子	15:00~15:30 バタフライ ベーシック	14:30	
15:00					15:40~16:10 クロール ベーシック	15:00	
15:30	WEB 45	15:40~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT Yui	WEB 35	16:20~17:05 HOTYOGA リフレッシュ HONOKA		15:30	
16:00						16:00	
16:30	WEB 45	16:45~17:30 LES MILLS BODYJAM つばさ×Yui ☺	WEB 35	17:25~18:25 HOTYOGA リンパフロー 60分クラス 阿部理佳子 ☺	イベントレッスンのご案内 ☺ ・11:45~12:30 (Bスタジオ) Warm太陽礼拝 ・13:45~14:45 (Aスタジオ) BODY PUMP ・16:45~17:30 (Aスタジオ) BODYJAM ・17:25~18:25 (Bスタジオ) HOTYOGAリンパフロー 60分クラス		16:30
17:00				17:00			
17:30	WEB 50	17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE つばさ		17:30			
18:00				18:00			
18:30						18:30	
19:00						19:00	
19:30						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 WEB予約必須クラス