

	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 50 09:15~09:45 美軸フェイスエクササイズ Yasuko	WEB 35 09:25~10:10 リラックスヨガ 山口隆子	【美軸フェイスエクササイズ】お試レッスン♪ 時間:09:15~09:45 場所:スタジオA 担当:Yasuko 頭から全身を整える! 猫背・疲れ目・肩こりが気になる方はぜひ! ご参加お待ちしております😊		9:00
9:30					9:30
10:00	WEB 45 10:15~11:15 フラダンス60 白石正世	WEB 35 10:30~11:15 ピラティス with フォームローラー 山口隆子	10:30~11:30 スイミング スクール 初級		10:00
10:30					10:30
11:00	WEB 45 11:35~12:20 LES MILLS BODYJAM Yui	WEB 35 11:35~12:20 Wow! HIP ワオ! ヒップ HONOKA	11:45~12:45 レディース スイミング スクール 中級		11:00
11:30					11:30
12:00	WEB 45 12:35~13:25 協栄シェイプ ボクシング50 宮澤秀子	WEB 35 12:35~13:20 ベリーダンス 牧口順子			12:00
12:30					12:30
13:00	WEB 50 13:45~14:45 リラックスヨガ60 廣瀬正晃	WEB 35 13:55~14:40 ChoreoSpinals コロオスパイラル 片山千穂	13:20~13:50 水中ウォーキング 葉山亜希恵		13:00
13:30			14:00~14:45 アクアベーシック 葉山亜希恵		13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00	WEB 50 15:15~16:00 【オリジナル】 スロー ボディシェイプ 中村勝美	WEB 35 15:00~15:45 ピラティス プラス 沼田尚子	15:00~16:00 スイミング スクール 初級		15:00
15:30					15:30
16:00	WEB 50 16:15~17:00 けいらく ストレッチ 中村勝美	16:00~17:00 ジュニアスクール bilma sports	16:15~16:45 ディスタンス		16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30	WEB 45 18:00~19:15 レッスン大回転寿司	17:10~18:10 ジュニアスクール bilma sports			17:30
18:00					18:00
18:30	LES MILLS BODYPUMP LES MILLS DANCE LES MILLS BODYATTACK LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS BODYBALANCE	WEB 35 18:35~19:20 HOTYOGA ミドル 大石修子	18:30~19:30 スイミング スクール 初級		18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00	<p>【レッスン大回転寿司】75分のスペシャルレッスン！ 5種類のレッスンを楽しみましょう😊 【日時】3月20日(木)18:00~19:15 【予約開始】3月2日(日) 10:00~WEB予約(詳細は別紙にてご案内いたします) ※途中入退場不可。 ※S席 2,200円/A席 1,100円/B席 550円(税込) 有料レッスンになります。★ 担当者は当日までのお楽しみ😊🍣</p>				20:00
<p>営業時間は8:00~20:00 (プールエリアのご利用は10:00から)</p>					

 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