

11月3日 (日) 文化の日

		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	WEB 45						9:00
9:30		9:05~9:50 LES MILLS BODYCOMBAT RIKUTO	WEB 35 9:25~10:10 HOTピラティス 津嶋恵利子				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 パワーヨガ 大石修子 ☺				11:30
12:00				11:45~12:45 スイミング スクール 中級			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	WEB 33			12:30
13:00				13:00~13:45 アクア 田島里佳			13:00
13:30	WEB 45	13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 戸田翔太	WEB 35 14:00~14:30 Wow! HIP しんい				13:30
14:00							14:00
14:30	WEB 35	14:50~15:20 Wow! CORE Yui	WEB 35 15:15~16:00 HOTピラティス 新名孝子				14:30
15:00				15:00~15:30 バタフライ ベーシック			15:00
15:30	WEB 45	15:40~16:40 LES MILLS DANCE Yui x YUMA ☺	WEB 35 16:20~17:20 HOTYOGA リフレッシュ ~秋バージョン~ しの ☺				15:30
16:00				15:40~16:10 背泳ぎ ベーシック			16:00
16:30	WEB 45	17:00~17:45 LES MILLS BODYJAM つばさ	WEB 35 17:40~18:25 HOTYOGA リンパフロー 阿部理佳子				16:30
17:00							17:00
17:30	WEB 50	18:00~18:45 LES MILLS BODYBALANCE つばさ					17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30

イベントレッスンのご案内 ☺

- ・11:45~12:30 (Bスタジオ)
Warmパワーヨガ
- ・15:40~16:40 (Aスタジオ)
Lesmills DANCE
- ・16:20~17:20 (Bスタジオ)
HOTYOGAリフレッシュ
~秋バージョン~

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