

2月24日（月）振替休日・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					
9:30					水中ウォーキングは 予約不要。ただし、参加 希望者多数の場合は予約 した方が優先です。
10:00	📌	10:00~10:45 フラダンス 大平紀子【55】	有料・イベント予約♪ 9:45~10:30 呼吸エクササイズ 加藤さくら【30】		
10:30				10:30~11:00 水中ウォーキング	
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】	初コラボ!・通常予約 10:45~11:30 LESMILLS THE TRIP わたべなみ・神田【23】	永井涼子【25】 11:10~11:40 スイムスタート
11:30					永井涼子【20】
12:00	😊	12:10~12:40 やさしい太極拳 野口真奈美【55】	12:05~12:50 K-POP non【45】	12:00~12:45 LESMILLS THE TRIP	
12:30					
13:00		13:00~13:45 24式太極拳 野口真奈美【55】	😊	13:05~13:35 LESMILLS sprint	
13:30			13:15~14:00 バランス コーディネーション 佐久間好美【50】		13:30~14:15 アクア 佐藤美和子【43】
14:00			😊	14:15~15:00 LESMILLS THE TRIP 貝沼小菅里【23】	
14:30	有料・イベント予約♪	14:45~16:00 LESMILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平【40】	14:30~15:30 リラックスヨガ ~ココロとカラダを 整える~ haru【50】		
15:00					
15:30			📌 初心者の方大歓迎! 通常予約	15:35~16:05 LESMILLS RPM	
16:00			16:15~17:00 栄養講座&ストレッチ パーソナルトレーナー柏木【50】		16:00~16:45 ダイエットアクア 米澤彰康【43】
16:30		16:30~17:15 LESMILLS CORE テック+30 永井涼子【40】			
17:00				17:10~17:55 LESMILLS THE TRIP	
17:30	有料・イベント予約♪	17:45~18:45 UBOUND aika【20】	17:30~19:00 フリータイム (常温)		
18:00					
18:30				18:30~19:00 LESMILLS RPM	
19:00					
19:30					
20:00					

*有料・イベント予約のレッスンは
詳細後日掲示致します。

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