

3月20日 (木・祝) 春分の日・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					9:00
9:30					9:30
10:00			内容・担当者変更		10:00
10:30		10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT マシモ【55】	10:15~11:00 アイアンガーヨガ 渋谷操【50】	10:00~10:45 LES MILLS THE TRIP	10:00~10:45 ベビースイミング
11:00			内容・担当者変更		11:00
11:30		11:15~12:00 リラックスヨガ マシモ【50】	11:35~12:20 ヨガビギナー moka【50】	11:15~12:00 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】	11:30~12:15 アクア 米澤彰康【43】
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00		12:35~13:20 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子【50】	12:50~13:35 初級ピラティス MIHO【50】	12:30~13:00 LES MILLS RPM	13:00
13:30					13:30
14:00		13:45~14:30 LES MILLS DANCE GoTo【55】	14:00~14:45 Balletone ソールシンセシス MIHO【45】	13:45~14:30 LES MILLS THE TRIP	14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30		15:00~15:45 ZUMBA FITNESS いずみだ【55】		15:00~15:30 LES MILLS sprint	15:30
16:00					16:00
16:30		16:15~17:00 自重基礎トレーニング &ストレッチ 柏木【50】	16:00~16:45 パワーヨガ くみこ【50】	16:15~17:00 LES MILLS THE TRIP 貝沼小菅里【23】	16:30~17:30 ジュニアスイミング
17:00					17:00
17:30			17:15~18:00 リラックスヨガ くみこ【50】		17:30
18:00					18:00
18:30				18:15~19:00 LES MILLS THE TRIP	18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00



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