

# 5月4日(日) みどりの日

		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	9:05~9:50 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 志乃	WEB 35				9:00
9:30			9:25~10:10 <b>HOTピラティス</b> 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				10:00
10:30			10:30~11:15 <b>骨格メイクhot</b> <i>Restyle</i> 津嶋恵利子	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				11:30
12:00			11:45~12:30 <b>HOTYOGA</b> ピギナー45 裕次	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 <b>ZUMBA FITNESS</b> YUMI	WEB 35	イベントレッスン			12:30
13:00			12:55~13:40 YOGA 骨盤調整 yoko.m	【Bスタジオ 14:00~14:45】 WOW!HIP(担当者:HONOKA・しんい) レギュラーレッスンより15分拡大した WOW!HIP 45分のイベントレッスン! <b>Wow!HIP</b> 😊			13:00
13:30	WEB 45						13:30
14:00		13:45~14:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 戸田翔太	WEB 35	14:00~14:45 <b>Wow!HIP</b> HONOKA X しんい			14:00
14:30						WEB 33	14:30
15:00	WEB 45		WEB 35	14:30~15:15 アクア 井手直樹			15:00
15:30		15:20~16:20 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 😊 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> RIKUTO X 富樫					15:30
16:00			15:15~16:00 骨盤エクササイズ 鳥越玲子	WEB 25			16:00
16:30	WEB 45		16:20~17:05 Warm YOGA リフレッシュ HONOKA	WEB 25			16:30
17:00		16:45~17:30 <b>LES MILLS BODYJAM</b> つばさ			16:00~16:30 クロール ベーシック		17:00
17:30	WEB 50		WEB 35		16:40~17:10 背泳ぎ ベーシック		17:30
18:00		17:50~18:35 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> つばさ		17:25~18:10 <b>HOTYOGA</b> リンパフロー 阿部理佳子	イベントレッスン		18:00
18:30				【Aスタジオ 15:20~16:20】 BODY COMBAT(担当者:RIKUTO) BODY ATTACK(担当者:富樫) 普段体験できない?! 2つのカテゴリーを楽しめるイベントレッスン! <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 😊			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