

2024年11月23日(土)勤労感謝の日

レッスンスケジュール

9:30	スタジオ	オープンスタジオ	プール	9:30
10:00	45分 10:00~10:45 スタイルアップ 渋木智美	20分 10:00~10:20 ストレッチポール	water@motion 30分 10:30~11:00 Water in Motion 黒田琴乃	10:00
10:30				
11:00	30分 11:00~11:30 初級エアロ 渋木智美	30分 11:00~11:30 コアトレ ファンクショナル	45分 11:30~12:15 スイムトレーニング 上級 山崎 愛	11:00
11:30				
12:00	LES MILLS 45分 11:50~12:35 ボディコンバット 新井美咲	入替時間	ジェット水流	12:00
12:30		smart 20分 12:30~12:50 SMARTウエスト		12:30
13:00	45分 12:55~13:40 コアトレ マシンピラティス 黒田琴乃	smart 20分 13:10~13:30 SMARTダンベル		13:00
13:30				
14:00	45分 14:00~14:45 初級ステップ 鍋島久枝	20分 14:00~14:20 筋膜リリース	ファミリータイム 14:30~16:30	14:00
14:30				
15:00	60分 15:05~16:05 ピラティス 佐藤由紀子	smart 20分 15:00~15:20 SMARTバランス		15:00
15:30				
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00	60分 16:40~17:40 ジュニアスクール 体育教室			17:00
17:30				17:30
18:00	LES MILLS 45分 18:00~18:45 シバム SAKI			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30	19:30 スポーツエリア終了時刻 / 20:00 最終チェックアウト・閉館			19:30
20:00				20:00

* スタジオレッスンは定員40名とさせていただきます。

* オープンスタジオレッスンは開始30分前からマシンジムカウンターにて予約制となります。

* レッスン開始10分以降の入場は、怪我防止などの為にご遠慮下さい。