

2024年5月3日(土)憲法記念日

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 渋谷智美			10:00
10:30				10:30
11:00	30分 11:00~11:30 初級エアロ 渋谷智美	30分 11:00~11:30 コアトレ ファンクショナル 入替時間	40分 11:00~11:40 クロール 牛島ゆき乃	11:00
11:30				11:30
12:00	45分 11:55~12:40 コアトレ マシンピラティス 渡部拓巳			12:00
12:30		20分 12:30~12:50 SMARTウエスト		12:30
13:00	LES MILLS 45分 13:00~13:45 ボディコンバット 新井美咲			13:00
13:30				13:30
14:00	45分 14:00~14:45 初中級ステップ 鍋島久枝	20分 14:00~14:20 筋膜リリース		14:00
14:30				14:30
15:00		20分 15:00~15:20 SMARTバランス		15:00
15:30	60分 15:05~16:05 ピラティス 佐藤由紀子		ファミリータイム 14:30~16:30	15:30
16:00				16:00
16:30	LES MILLS 45分 16:20~17:05 レズミルズコア 渡部拓巳 新井美咲			16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00	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			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、怪我防止などの為ご遠慮下さい。