

2024年5月5日(月)こどもの日 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 9:55~10:40 姿勢改善ヨーガ 吉村明子	20分 10:00~10:20 ストレッチボール	45分 10:00~10:45 アクアビクス 田澤修平	10:00
10:30				
11:00	45分 11:00~11:45 コアトレ マシンピラティス 武田淳平	20分 11:00~11:20 SMARTダンベル	45分 11:05~11:50 スイムトレーニング 中~上級 西久保和美	11:00
11:30				
12:00	LES MILLS 30分 12:20~12:50 レズミルズコア 渡部拓巳			12:00
12:30				
13:00	45分 13:10~13:55 ズンバ 岩崎友美	30分 14:00~14:30 コアトレ ファンクショナル 入替時間	30分 13:00~13:30 クロール・背泳ぎ 西久保和美	13:00
13:30				
14:00	60分 14:15~15:15 フラ 片居木浩子	ファミリータイム 14:30~16:30	ジェット水流	14:00
14:30				
15:00	45分 15:30~16:15 セルフコンディショニング 日下 秀			15:00
15:30				
16:00				16:00
16:30				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 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。