2024年5月6日(火)振替休日

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	LesMILLS			10:00
10:30	60分 10:00~11:00 ボディコンバット 板井俊憲	20分 10:00~10:20 筋膜リリース		10:30
11:00		smart		11:00
11:30	45分 11:20~12:05 初級ステップ 鍋島久枝	20分 11:10~11:30 SMARTウエスト	40分 11:00~11:40 平泳ぎ・バタフライ 山崎 愛	11:30
12:00		F&G	ジェット水流	12:00
12:30	45分 12:25~13:10 シェイプエアロ 鍋島久枝	30分 12:00~12:30 コアトレ ファンクショナル 入替時間		12:30
13:00				13:00
13:30		smart		13:30
14:00	60分 13:30~14:30 ピラティス基礎 佐藤由紀子	20分 13:30~13:50 SMARTバランス	45分 13:15~14:00 アクアピクス SANA	14:00
14:30			ジェット水流	14:30
15:00	45分 14:45~15:30 アースヨーガ 佐藤由紀子			15:00
15:30			ファミリータイム 14:30~16:30	15:30
16:00	45分 15:50~16:35 コアトレ マシンピラティス 氏家麻美			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
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、怪我防止などの為にご遠慮下さい。