

4月29日（月・祝）昭和の日・特別営業スケジュール

	Studio A	Studio B	Studio CHAIN	プール	ジム
8:30				<div style="background-color: yellow; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <h2>昭和の日特別企画</h2> <p>昭和の名曲スペシャルバージョン</p> <p>≪イベントレッスン≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ●12:05~12:50 J-POP 担当：non ●13:20~14:05 ZUMBA 担当：マシモ ●13:30~14:15 アクア 担当：佐藤美和子 </div>	
9:00			8:50~9:35 LESMILLS THE TRIP		
9:30		9:30~10:30 フリータイム (常温) ストレッチなどにお使 ください。			
10:00	10:00~10:45 フラダンス 大平紀子【55】				
10:30					
11:00	11:05~11:50 エアロビクスライト 村川由希【55】	11:00~11:45 パワーヨガ mito【50】	11:00~11:30 LESMILLS sprint		11:10~11:40 グルトレ
11:30					
12:00		😊 12:05~12:50 J-POP non【55】			
12:30	12:10~12:55 LESMILLS BODYCOMBAT マシモ【55】		12:15~13:00 LESMILLS THE TRIP BAMBAMBA【23】		12:10~12:40 グルトレ
13:00					
13:30	😊 13:20~14:05 ZUMBA マシモ【55】	13:15~14:00 バランスコーディネー ション 佐久間好美【50】	13:30~14:00 LESMILLS RPM	😊 13:30~14:15 アクア 佐藤美和子【38】	13:10~13:40 グルトレ
14:00					
14:30	14:25~14:55 やさしい太極拳 野口真奈美【55】	14:30~15:30 リラックスヨガ ~ココロとカラダを 整える~ haru【50】	14:40~15:25 LESMILLS THE TRIP		14:10~14:40 グルトレ
15:00					
15:30	15:15~16:00 24式太極拳 野口真奈美【55】				15:10~15:40 グルトレ
16:00			15:45~16:15 LESMILLS sprint		
16:30	16:20~17:05 LESMILLS BODYPUMP MUSASHI【50】	16:00~16:45 ヨガリフレッシュ BAMBAMBA【50】			16:10~16:40 グルトレ
17:00			16:45~17:30 LESMILLS THE TRIP		
17:30	17:25~18:10 LESMILLS DANCE 大塚歩【55】				17:10~17:40 グルトレ
18:00					
18:30					
19:00	営業時間は8:00~21:00（プールエリアのご利用は10:00~20:00） スタッフ対応時間は10:00~19:00				



初心者大歓迎



イベント



備品使用クラス