

# 2024年5月6日(月・祝) 振替休日

## Time schedule

	studio A	studioB	Pool
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00	9:50~10:35 24式太極拳 大久保朋美	10:00~10:45 LES MILLS Shapes MIHO	10:00~10:45 アクア45 吉田賢一
10:30			
11:00	10:50~11:35 ステップライト45 YASUCO		
11:30			
12:00	11:55~12:40 <b>RITMOS</b> YASUCO	11:50~12:35 HOT ZENSEE (陽) MIHO	12:00~12:30 フィンスイム アドバンス
12:30			有料
13:00	無料EVENT	12:55~13:25 Warmストレッチ 乾	12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12
13:30	13:10~14:10 アロマヨガ 木崎 純		
14:00		13:45~14:30 <b>Wow! HIP</b> MINORI	
14:30	14:30~15:15 ペルビックストレッチ 木崎 純		
15:00		14:50~15:35 美軸ライン ストレッチ TOMOMI	
15:30			15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール A-15
16:00	15:35~16:35 けいらくストレッチ 中村勝美	16:00~16:30 <b>CORE</b> 三上	
16:30	有料event		16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール A-16
17:00	16:55~17:55 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 三上×家城×大久保		
17:30			17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール A-17
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

### Information

## アロマヨガ

ジム & サウナスパ会員  
参加可能！！  
無料イベント！！

・ポーズと香りの相乗効果により  
リフレッシュ効果UP！！

・呼吸が深まることで自律神経の  
バランスが整い心身の緊張が  
解けやすくなります♪

いつもとは違う環境で  
ヨガを楽しんでみませんか？

[お申込み・本登録期間]  
4月8日(月) 10:00~  
5月5日(日) 19:00まで

※予約後、4F受付にて  
本登録を上記日程までに  
お願いします。

## LES MILLS BODYCOMBAT

★有料イベント★  
[お申込み・入金期間]  
4月8日(月)10:00~  
5月5日(日)19:00 厳守  
[参加費]  
¥1,650円(税込)  
[定員]  
50名  
[申込方法]  
Webサービスより

営業時間 8:00~20:00(各種お手続きは19:00まで)  
※デイトタイム会員様は時間外利用料¥1,100がかかります  
※有料イベント以外のレッスンは通常のWEB予約システムにて  
ご予約をお願いいたします。

黄色の枠は  
イベントレッスンとなります。