

5月3日(金) 憲法記念日

		スタジオ		プール	
		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース
9:00					
9:30		9:20~10:05 24式太極拳 大谷なほみ	9:30~10:00 HOTモーニングヨガ 谷野智子		
10:00		10:20~11:05 エアロピクス ミドル 近藤義光	10:20~11:05 HOT YOGA リフレッシュ 谷野智子	10:30~11:30 スイミング スクール 中級	
10:30		11:20~12:05 ステップライト 近藤義光	11:25~12:10 HOT YOGA リンパフロー 谷野智子	11:45~12:45 スイミング スクール 初級	
11:00		12:25~13:10 リラクソヨガ yoriko	12:50~13:20 SAMURAI Ayane		
11:30		13:30~14:15 エアロピクスコンボ 佐藤陽子	13:40~14:25 UBOUND Ayane	13:25~14:10 アクア 石綿由美	
12:00		14:35~15:20 ステップコンボ 佐藤陽子	14:45~15:30 骨格メイク Re:style 大久保晴子	14:20~14:50 ミットシェイプ 石綿由美	
12:30		15:40~16:25 RITMOS yoko,s special 佐藤陽子	15:50~16:35 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子	15:00~16:00 スイミング スクール 初級	
13:00		16:40~17:40 LES MILLS BODYCOMBAT JexerTVイベントレッスン YUTO×Yui	17:15~18:00 POP PILATES Yuki	16:15~16:45 平泳ぎ ベーシック	
13:30		18:00~19:00 LES MILLS DANCE テック+45分レッスン YUMA×Yui	18:20~19:05 HIIT THE BEAT Yuki		
14:00				有料プログラムについて 別途詳細を準備いたします。 4月21日(日) 予約開始予定です。★	
14:30				18:30~19:30 スイミング スクール 中級	
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					

営業時間は8:00~20:00 (プールエリアのご利用は10:00から)



初心者大歓迎



イベント



有料イベント



備品使用クラス

WEB

WEB予約必須クラス

靴が必要です!

