

5月5日(日) こどもの日

		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	WEB 45	9:05~9:50 LesMILLS BODYCOMBAT 真山丈典	WEB 35			9:00	
9:30			9:25~10:10 HOTピラティス 津嶋恵利子			9:30	
10:00	WEB 36	10:10~11:10 牧阿佐美バレエ60	WEB 35			10:00	
10:30			10:30~11:15 骨格メイクhot <i>Restyle</i> 津嶋恵利子	10:30~11:30 スイミング スクール 初級	10:30~11:30 スイミング スクール 中級	10:30	
11:00						11:00	
11:30		11:20~12:20 短期有料 バレエスクール (中上級)	WEB 35			11:30	
12:00			11:45~12:30 HOTYOGA ミドル45 大石修子	11:45~12:45 スイミング スクール 中級		12:00	
12:30	WEB 45	12:40~13:25 ZUMBA FITNESS YUMI	WEB 35			12:30	
13:00			12:50~13:35 YOGA 骨盤調整 yoko.m	13:00~13:45 アクア 田島里佳		13:00	WEB 33
13:30						13:30	
14:00	WEB 45	14:10~15:10 LesMILLS BODYPUMP ★ 真山丈典×戸田翔太	WEB 35	グラマッスルフィット アウターマッスル・インナーマッスル両方 をターゲットとした自重筋トレエクササイズ です！一緒に筋トレを楽しみましょう♪😊		14:00	
14:30			14:00~14:45 グラマッスルフィット 川又珠美😊			14:30	
15:00			WEB 35	15:00~15:30 バタフライ ベーシック		15:00	
15:30	WEB 45	15:40~16:25 LesMILLS BODYCOMBAT MAMIKO		15:40~16:10 背泳ぎ ベーシック		15:30	
16:00			WEB 35			16:00	
16:30	WEB 45	16:45~17:45 LesMILLS BODYJAM マスタークラス😊 つばさ😊	16:20~17:05 HOT ピラティス 新名孝子			16:30	
17:00			WEB 35			17:00	
17:30			17:25~18:10 HOTYOGA リンパフロー 阿部理佳子			17:30	
18:00	WEB 50	18:00~18:45 LesMILLS BODYBALANCE つばさ				18:00	
18:30				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。★		18:30	
19:00						19:00	
19:30						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