

8月11日（月・祝）山の日・特別スケジュール

スタジオ		プール
スタジオA	スタジオB	プール
9:00		9:00
9:30		9:30
10:00		10:00
10:00~10:45 フラダンス 大平紀子【55】		10:30~11:00 水中ウォーキング
10:30		10:30
11:00	11:00~11:45 パワーヨガ mito【50】	11:00
11:05~11:50 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平【55】		11:10~11:40 スイムスタート 永井涼子【25】
11:30		11:30
12:00	12:05~12:50 K-POP non【45】	12:00
12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平【55】		12:30
12:30		12:30
13:00	13:15~14:00 スリムフローヨガ 渡邊礼子【50】	13:00
13:15~14:00 ZUMBA NAKATA【55】		13:30~14:15 アクア 佐藤美和子【43】
13:30		13:30
14:00	14:30~15:15 リラクソヨガ ～ココロとカラダを整える～ haru【50】	14:00
14:30		14:30
14:30~15:30 UBOUND aika・BAMBA【45】		15:00
15:00		15:00
15:30	16:30~17:15 パワーヨガ くみこ【50】	15:30
16:00		16:00
16:00~17:00 LES MILLS BODYPUMP MUSASHI【50】		16:00~16:30 ダイエットアクア 米澤彰康【43】
16:30		16:30
17:00		17:00
17:30		17:30
17:30~18:15 ヨガリフレッシュ aika【50】		18:00
18:00		18:00
18:30		18:30
19:00		19:00
19:30		19:30
20:00		20:00

11階きッズスタジオ

**LES MILLS
BODYPUMP**

★詳細別途掲示します★

★BODYPUMPクリニック★～より正しく・効果的に！～

有料クラス（定員3名、お一人様2,200円税込）

クラス内容：カウンセリング・フォーム修正等30分

BODYPUMPレッスン30分 合計60分

・10:30～11:30 / 11:40～12:40 担当：貝沼小菅里

・13:00～14:00 / 14:10～15:10 担当：MUSASHI

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



初心者でも安心



初心者～久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス