

# 5月6日(水) 振替休日

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			9:00
9:30			9:30
10:00			10:00
10:30			10:30
11:00			11:00
11:30			11:30
12:00			12:00
12:30			12:30
13:00			13:00
13:30			13:30
14:00			14:00
14:30			14:30
15:00			15:00
15:30			15:30
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30

  

スタジオA	スタジオB	1コース	2コース
9:25~10:10 エアロピクス ライト 谷口浩子 45	9:35~10:20 リラックスヨガ 澤橋広美 35		
10:30~11:15 ダンスエアロ 谷口浩子 45	10:40~11:25 美軸フェイス エクササイズ Yasuko 35	10:30~11:30 スイミング スクール 初級	
11:35~12:20 歌う ボイスエクササイズ 藤田弦 45	11:45~12:30 ピラティス フロー 山口隆子 35	11:45~12:30 アクア 伊倉希実子	40
12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介 50	12:55~13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子 35	12:40~13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子	
13:45~14:30 美ボディ ストレッチ 杉田久仁子 50	13:55~14:40 YOGA ビギナー MIKA 35		40
14:45~15:30 YOGA リンパフロー 内藤美砂 50	15:00~15:45 エアロピクス ライト 杉田久仁子 25	14:40~15:10 バタフライ ベーシック	
15:45~16:30 リラックスヨガ 内藤美砂 45	16:10~17:10 ジュニア ダンススクール	15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール	
17:00~18:00 ★新川崎コラボジョイント★ LES MILLS BODYATTACK NAOKI (JX新川崎) RIKUTO (JX大井町) ★有料イベント予約詳細 ★予約期間:4/12(日)10:00~ レッスン開始直前まで ★キャンセル期限:レッスン前日 まで ★料金:550円(税込) ★お支払い方法:WEB事前決済 ★その他:お申込み期間を過ぎて のキャンセル、返金はできかね ます。予めご了承ください。	17:20~18:20 ジュニア ダンススクール	16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール	
		17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール ※この時間のみ3コース使用	

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