

# 2月24日(月)振替休日

## グループエクササイズ タイムスケジュール

### イベント解説

	スタジオA	スタジオB	プール	イベント解説
8:30				
9:00	9:00~9:35 <b>LES MILLS GRIT</b> strength +Beyondチャレンジ 加澤			スタジオA 9:00~9:35 <b>LES MILLS GRIT</b> ~Beyondチャレンジ~ 加澤 朝活GRITで自分を追い込んで更にBeyondイベントとしてプッシュアップチャレンジで限界突破しましょう! 
9:30				
10:00	9:50~10:50 24式太極拳 大久保朋美	10:00~10:50 HOTYOGAリフレッシュ 赤山 恵	10:00~10:45 スプラッシュアクア45 吉田賢一	スタジオA 15:30~16:30 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 川島麻里奈×佐藤友美 最新の音楽を取り入れたダンスカーディオワークアウト!! スタイリッシュな音楽とダンスではじけちゃいましょう☆
10:30				
11:00	11:05~11:50 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 角田	11:10~12:00 HOTYOGAビギナー 大石 修子	11:00~11:45 ベブースイミングスクール	
11:30				
12:00	12:05~12:50 <b>LAOUND.</b> 熊谷	12:15~13:05 HOTYOGAコリオ 岩下		スタジオA 16:45~17:15 <b>LES MILLS barre</b> 川島麻里奈×佐藤友美 柔軟性に自信がなくても、全く問題ありません!! 必要なのは楽しむ心と靴下! 美しく体を燃やしましょう!!
12:30			12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12	
13:00	13:10~14:10 リラックスヨガ 木崎 純			
13:30				
14:00	14:30~15:15 ペルビックストレッチ 木崎 純	14:15~15:15 ベリーダンス TOMOMI		スタジオA 17:30~18:30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 川島麻里奈 体幹を強く使いながら、柔軟性、呼吸も深まる、とても気持ちの良いクラスです!! 筋力や体力に自身の無い方でも、ご自身のペースで楽しめます☆
14:30				
15:00				
15:30	15:30~16:30 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 川島麻里奈×佐藤友美	15:30~16:30 けいらくピクス 中村勝美	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール A-15	
16:00				スタジオB 16:45~18:45 姿勢改善&ダイエットセミナー 高田トレーナー <b>有料/要予約/定員25名</b> 別紙参照 猫背を治したい。 お尻が垂れている。 肩こり、腰痛を解消したい。 2時間たっぷりのセミナーです!
16:30	16:45~17:15 <b>barre</b> 川島麻里奈×佐藤友美	16:45~18:45 姿勢改善 & ダイエットセミナー 高田トレーナー	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール A-16	
17:00				
17:30	17:30~18:30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 川島 麻里奈		17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール A-17	
18:00				
18:30				プール 10:00~10:45 スプラッシュアクア45 吉田賢一 通常レッスンよりも少しレベルアップした朝活アクアお待ちしております!
19:00				
19:30				

営業時間 8:00~20:00(20:00には退館お願いいたします)  
※デイトタイム会員様は時間外利用料¥1,100でご利用頂けます。