

11月24日（月・振替休日）・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	スタジオCHAIN	プール
9:00			水中ウォーキングは 予約不要。ただし、参加 希望者多数の場合は予約 した方が優先です。
9:30			
10:00			
10:00~10:45 フラダンス 大平紀子【55】		10:20~10:50 LES MILLS RPM	10:30~11:00 水中ウォーキング
11:00	11:00~11:45 パワーヨガ mito【50】		永井涼子【20】 11:10~11:40 スイムスタート
11:05~11:50 LES MILLS BODYJAM 仁木佐知子【55】			永井涼子【20】
12:00			
12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子【55】	12:05~12:50 K-POP non【45】	12:15~13:00 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】	
13:00			
13:20~14:05 ZUMBA SHO【55】	13:15~14:00 エアロビクスコンボⅠ NAKATA【45】		13:30~14:15 アクア 佐藤美和子【43】
14:00		14:10~14:55 LES MILLS THE TRIP	
14:25~14:55 やさしい太極拳 野口真奈美【55】	14:30~15:15 リラックスヨガ 〜ココロとカラダを整える〜 haru【50】		
15:00			
15:05~15:50 24式太極拳 野口真奈美【55】		15:45~16:15 LES MILLS sprint	予約不要
16:00	16:00~16:45 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子【50】		16:00~16:30 ダイエットアクア 米澤彰康【43】
16:30~17:30 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平・NAKATA【40】		17:00~17:45 LES MILLS THE TRIP 神田【23】	
17:00			
18:00	18:00~18:45 リラックスヨガ くみこ【50】		
18:10~18:55 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平【50】			
19:00		19:00~19:45 LES MILLS THE TRIP	
19:30			
20:00			
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