

1月12日 (月・成人の日)・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	スタジオCHAIN	プール
9:00			<div>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。</div>
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 エアロビクスライト 村川由希【55】			永井涼子【20】
12:00			
12:10~12:55 LES MILLS BODYJAM 仁木佐知子【55】	12:05~12:50 K-POP non【45】	12:15~13:00 LES MILLS THE TRIP スタッフ【23】	
13:00			
13:20~14:05 ZUMBA SHO【55】	13:15~14:00 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平【45】		13:30~14:15 アクア 佐藤美和子【43】
14:00			
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】	14:10~14:55 LES MILLS THE TRIP	
15:00			
15:05~15:50 24式太極拳 野口真奈美【55】			
16:00	16:00~16:45 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子【50】	15:45~16:15 LES MILLS sprint	予約不要 16:00~16:30 ダイエットアクア 米澤彰康【43】
16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小菅里【50】			
17:00			
17:30~18:15 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小菅里【55】	17:45~18:30 リラックスヨガ くみこ【50】	17:15~18:00 LES MILLS THE TRIP わたべなみ【23】	
18:00			
18:30			
19:00		19:00~19:45 LES MILLS THE TRIP	
19:30			
20:00			
<p>営業時間は8:00~21:00 (プールエリアのご利用は10:00~20:00)</p> <p>スタッフ対応時間は10:00~19:00</p>			



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