

## 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				
9:30				
10:00	10:00~10:45 フラダンス 大平紀子【55】			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。
10:30		10:20~10:50 LesMILLS RPM		10:30~11:00 水中ウォーキング
11:00	11:05~11:50 エアロピクスライト 村川由希【55】	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
11:30				永井涼子【20】
12:00	12:10~12:55 LesMILLS BODYJAM 仁木佐知子【55】	12:05~12:50 K-POP non【45】	12:15~13:00 LesMILLS THE TRIP スタッフ【23】	
12:30				
13:00				
13:30	13:20~14:05 ZUMBA SHO【55】	13:15~14:00 LesMILLS BODYATTACK 吉谷亮平【45】		13:30~14:15 アクア 佐藤美和子【43】
14:00	😊	😊	14:10~14:55 LesMILLS THE TRIP	
14:30	14:25~14:55 やさしい太極拳	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	野口真奈美【55】 15:05~15:50			
15:30	24式太極拳 野口真奈美【55】			
16:00		16:00~16:45 LesMILLS BODYBALANCE 永井涼子【50】	15:45~16:15 LesMILLS sprint	予約不要
16:30	16:15~17:00 LesMILLS BODYPUMP 貝沼小雪里【50】			16:00~16:30 ダイエットアクア
17:00				米澤彰康【43】
17:30	17:30~18:15 LesMILLS BODYCOMBAT 貝沼小雪里【55】	17:45~18:30 リラックスヨガ くみこ【50】	17:15~18:00 LesMILLS THE TRIP わたべなみ【23】	
18:00				
18:30				
19:00			19:00~19:45 LesMILLS 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