

2月23日（月・天皇誕生日）・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	プール
9:00		9:00
9:30		9:30
10:00	10:00～10:45 エアロビクスライト 村川由希【55】	10:00
10:30	10:00～10:45 フラダンス 大平紀子【45】	10:30
11:00	11:00～11:45 パワーヨガ mito【50】	10:30～11:00 水中ウォーキング 永井涼子【20】
11:30	11:10～11:40 やさしい太極拳 野口真奈美【55】	11:00
12:00	11:50～12:35 24式太極拳 野口真奈美【55】	11:10～11:40 スイムスタート 永井涼子【20】
12:30	12:05～12:50 K-POP non【45】	12:00
13:00	13:00～14:00 LESMILLS BODYCOMBAT 羽柴・ゆゆ・仁木佐知子【50】	12:00～12:45 THE TRIP BAMBA【23】
13:30	13:20～14:05 ZUMBA SHO【45】	12:30
14:00	14:30～15:30 LESMILLS BODYPUMP 福川竣祐・吉谷亮平【50】	13:00
14:30	14:30～15:15 リラックスヨガ ～ココロとカラダを整える～ haru【50】	13:30～14:15 アクア 佐藤美和子【43】
15:00	15:45～16:30 スリムフローヨガ くみこ【50】	14:00
15:30	17:15～18:15 LESMILLS BODYBALANCE 福川竣祐・永井涼子【50】	14:30
16:00	17:30～18:30 UBOUND 羽柴・角田優美・BAMBA【45】	15:00
16:30	18:40～19:25 THE TRIP	15:30
17:00	19:00	16:00
17:30	19:30	16:30
18:00	20:00	17:00
18:30		17:30
19:00		18:00
19:30		18:30
20:00		19:00
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