

# 2024年8月12日(月)振替休日

## レッスンスケジュール

9:30	スタジオ	オープンスタジオ	プール	9:30
10:00	45分 9:55~10:40 姿勢改善ヨガ 吉村朋子	smart 20分 10:00~10:20 SMARTバランス		10:00
10:30				10:30
11:00	LES MILLS 60分 11:00~12:00 ボディジャム 阿部曉都	30分 11:00~11:30 コアトレ ファンクショナル 入替時間	45分 11:05~11:50 スイムトレーニング 中~上級 西久保和美	11:00
11:30				11:30
12:00	LES MILLS			12:00
12:30	30分 12:20~12:50 レズミルズコア 新井美咲		30分 12:30~13:00 Water In Motion 池谷 将 ジェット水流	12:30
13:00		smart 20分 13:00~13:20 SMARTウエスト		13:00
13:30	45分 13:10~13:55 ズンバ 岩崎友美			13:30
14:00				14:00
14:30	60分 14:15~15:15 フラ 片居木浩子			14:30
15:00				15:00
15:30	45分 15:35~16:20 コアトレ マシンピラティス 武田淳平			15:30
16:00			スクール実施の為 全コース利用不可 15:15~17:45 3コース利用不可 17:45~18:45	16:00
16:30				16:30
17:00	60分 16:40~17:40 ジュニアスクール 体育教室			17:00
17:30				17:30
18:00	60分 17:45~18:45 ジュニアスクール avex Dance Master			18:00
18:30				18:30
19:00			※ファミリータイムの実施はございません	19:00
19:30				19:30
20:00	19:30 スポーツエリア終了時刻 / 20:00 最終チェックアウト・閉館			20:00

\*スタジオレッスンは定員40名とさせていただきます。

\*オープンスタジオレッスンは開始30分前からマシンジムカウンターにて予約制となります。

\*レッスン開始10分以降の入場は、怪我防止などの為にご遠慮下さい。