

2024年4月29日(月)昭和の日

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 吉村明子	smart 20分 10:10~10:30 SMARTコア		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	FXG 30分 11:00~11:30 コアトレ ファンクショナル 入替時間	45分 11:15~12:00 2泳法 (平泳ぎ・バタフライ) 西久保和美	11:00
11:30			ジェット水流	11:30
12:00	LES MILLS 30分 12:20~12:50 レズミルズコア 新井美咲		30分 12:20~12:50 Water in motion 池谷 将	12:00
12:30		smart 20分 13:00~13:20 SMART/バランス		12:30
13:00	45分 13:10~13:55 ズンバ 岩崎友美			13:00
13:30				13:30
14:00	60分 14:15~15:15 フラ 片居木浩子			14:00
14:30				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 渡部拓巳			15:30
16:00			スイミングスクール実施の為 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。