

2024年5月3日(金)憲法記念日

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	LES MILLS 30分 10:00~10:30 レズミルズコア 新井 美咲	20分 10:00~10:20 脳トレ体操		10:00
10:30				10:30
11:00	45分 10:55~11:40 コアトレ マシンピラティス 武田 淳平	20分 11:00~11:20 ストレッチボール		11:00
11:30			40分 11:30~12:10 2泳法 (クロール・背泳ぎ) 堀井 敦規	11:30
12:00		45分 12:00~12:45 コアトレ マシンピラティス体験会	ジェット水流	12:00
12:30	45分 12:15~13:00 ヨガ AKIM	入替時間	water@motion 30分 12:30~13:00 water in motion 黒田 琴乃	12:30
13:00			ジェット水流	13:00
13:30	45分 13:15~14:00 シェイプエアロ 中村 守	 30分 13:30~14:00 コアトレ ファンクショナル		13:30
14:00		入替時間		14:00
14:30	60分 14:15~15:15 フットセラピー 高島 寿子	45分 14:30~15:15 コアトレ マシンピラティス体験会		14:30
15:00		入替時間		15:00
15:30	30分 15:25~15:55 コアエクササイズ 高島 寿子		ファミリータイム 14:30~16:30	15:30
16:00		45分 16:00~16:45 コアトレ マシンピラティス体験会		16:00
16:30	LES MILLS 60分 16:30~17:30 ボディコンバット SAKI	入替時間		16:30
17:00				17:00
17:30	LES MILLS			17:30
18:00	45分 17:45~18:30 シバム SAKI			18:00
18:30				18:30
19:00				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、怪我防止などの為ご遠慮下さい。