

2024年5月4日(土)みどりの日

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 10:00~10:45 スタイルアップ 渋木智美	30分 10:00~10:30 コアトレ ファンクショナル		10:00
10:30		入替時間		10:30
11:00	30分 11:05~11:35 初級エアロ 渋木智美	45分 11:00~11:45 コアトレ マシンピラティス体験会		11:00
11:30			入替時間	30分 11:30~12:00 water in motion 池谷 将
12:00	45分 11:55~12:40 コアトレ マシンピラティス 黒田琴乃	smart	ジェット水流	12:00
12:30		20分 12:15~12:35 SMARTダンベル	40分 12:30~13:10 2泳法 (平泳ぎ・バタフライ) 堀井敦規	12:30
13:00	LES MILLS	45分 13:00~13:45 コアトレ マシンピラティス体験会	ジェット水流	13:00
13:30	45分 13:00~13:45 ボディコンバット 新井美咲		入替時間	13:30
14:00	45分 14:00~14:45 初中級ステップ 鍋島久枝	smart		14:00
14:30		20分 14:15~14:35 SMARTウエスト		14:30
15:00	60分 15:05~16:05 ピラティス 佐藤由紀子	45分 15:15~16:00 コアトレ マシンピラティス体験会	ファミリータイム 14:30~16:30	15:00
15:30				入替時間
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30	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			19:30
20:00				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。