

# 2024年5月6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<br>姿勢改善ヨガ<br>吉村明子                | 20分 10:00~10:20<br>脳トレ体操               |  | 10:00 |
| 10:30 |   |  |  | 10:30 |
| 11:00 | LES MILLS<br>60分 11:00~12:00<br>ボディジャム<br>阿部暁都  | 30分 10:50~11:20<br>コアトレ<br>ファンクショナル    |  | 11:00 |
| 11:30 |   | 入替時間                                   |  | 11:30 |
| 12:00 |   | 45分 11:45~12:30<br>コアトレ<br>マシンピラティス体験会 | 30分 11:30~12:00<br>クロール<br>堀井敦規                            | 12:00 |
| 12:30 | LES MILLS<br>30分 12:20~12:50<br>レズミルズコア<br>新井美咲 | 入替時間                                   | water@motion<br>30分 12:30~13:00<br>water in motion<br>池谷 将 | 12:30 |
| 13:00 |   |  | ジェット水流   | 13:00 |
| 13:30 | 45分 13:10~13:55<br>ズンバ<br>岩崎友美                  | 45分 13:30~14:15<br>コアトレ<br>マシンピラティス体験会 |  | 13:30 |
| 14:00 |   | 入替時間                                   |  | 14:00 |
| 14:30 | 45分 14:15~15:00<br>セルフコンディショニング<br>日下 秀         |  |  | 14:30 |
| 15:00 |   | 20分 14:45~15:05<br>筋膜リリース              |  | 15:00 |
| 15:30 | 45分 15:20~16:05<br>コアトレ<br>マシンピラティス<br>氏家麻美     |  | ファミリータイム<br>14:30~16:30                                    | 15:30 |
| 16:00 |   | 45分 15:45~16:30<br>コアトレ<br>マシンピラティス体験会 |  | 16:00 |
| 16:30 |   | 入替時間                                   |  | 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。