

祝日レッスンプログラム 10月14日(月)

Aスタジオ		Bスタジオ		プール	
9:30~ 10:15	朝ヨガ MAASA 				
10:35~ 11:20	ピラティス Sachi 			10:50~ 11:20	アクアウォーク 安藏 ★ 
11:40~ 12:40	ボディパンプ60 niwa	11:35~ 12:20	ハタヨガベーシック 湯原 	11:30~ 12:00	アクアビクス 柴田 ★ 
13:00~ 14:30	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>☆☆¥有料レッスン☆☆</p> <p>ボディコンバット75 武藤×野崎×池田</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT 100</p> <p>☆</p> </div> </div>	12:40~ 13:25	ウエストシェイプエクササイズ 安藏 	12:10~ 12:40	クロール初級 北村 ★ 
14:50~ 15:35	レスミルスコア45 手塚 	13:45~ 14:30	ストレッチ 酒井 	12:50~ 14:20	フィン貸出タイム (2コース使用)
15:55~ 16:55	ZUMBA60 HARUNA×岡崎(麻) 				   <p>スポーツの日</p>  

※☆☆マークがアプリ予約制、★マークがチケット制のクラスになります。

※ボディパンプはツールの関係上、定員30名になります。予めご了承ください。

※ボディコンバット75は、**有料レッスン**となります。詳細は館内掲示板の別紙をご確認ください。

(ボディコンバット75は、レッスン75分、写真撮影等15分を考慮し、トータル90分レッスンになります)