





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	☆ ¥有料レッスン ☆ ボディコンバット75 武藤×野崎×池田 	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 ★ 
		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)
14:50~ 15:35	レスミルスコア45 手塚 				
15:55~ 16:55	ZUMBA60 HARUNA×岡崎(麻) 				   スポーツの日  

※☆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)