

2月23日(月・祝) 祝日レッスンスケジュール -天皇誕生日-

10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	10:00
10:30				10:30
11:00	リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 北ちかこ	 Home Fitness 24 はじめてエアロ 10:50~11:25		11:00
11:30			はじめて背泳ぎ 11:30~12:00 山中侑也	11:30
12:00	パワーヨガ60 11:45~12:45 北ちかこ	 Home Fitness 24 中級エアロ 11:40~12:30		12:00
12:30			スイムトレーニング 12:15~13:00 山中侑也	12:30
13:00	LES MILLS BODY PUMP ボディパンプ60			13:00
13:30	13:00~14:00 渡辺光	 Home Fitness 24 初中級ステップ 13:15~14:05		13:30
14:00			成人スクール 13:30~14:30 【最大4コース使用】	14:00
14:30	LES MILLS BODY ATTACK ボディアタック60	 Home Fitness 24 中上級ステップ 14:20~15:20		14:30
15:00	14:30~15:30 大田・tomo・内山・渡辺		フィン開放コース 15:00~15:30 【最大3コース使用】	15:00
15:30	祝日特別レッスン		フィンの貸し出しはございません	15:30
16:00	LES MILLS BODY COMBAT ボディコンバット60	 大田 和佳 IR 卒業記念スペシャルレッスン		16:00
16:30	16:00~17:00 大田和佳		スイミングスクール (幼小) 16:00~17:00	16:30
17:00		ボディアタック60 14:30~15:30		17:00
17:30		上記のレッスンは有料レッスンとなります。 当日はお申し込み時にお渡しの番号順 での入場となるため、 hacomonoでの予約はございません。	スイミングスクール (小学) 17:00~18:00	17:30
18:00			スイミングスクール (小中) 18:00~19:00	18:00
18:30	スタジオWEB予約開始時間は <u>2月18日(水)10:00~</u> となります。			18:30
19:00				19:00
19:30				19:30