

8月11日(火) 祝日レッスンスケジュール -山の日-

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00				10:00
10:30				10:30
11:00	リラクゼーションヨガ 10:30~11:30 高野 兼子	Home Fitness 24 姿勢改善ピラティス 11:00~11:30		11:00
11:30				11:30
12:00	パワーヨガ 11:45~12:45 高野 兼子		水中キック講座 11:45~12:15 山中 侑也 祝日特別レッスン	12:00
12:30			クロール30 12:30~13:00 山中 侑也	12:30
13:00	ZUMBA ズンバ60 13:00~14:00 Chihiro	Home Fitness 24 初級ステップ 13:30~14:00	背泳ぎ30 13:15~13:45 山中 侑也	13:00
13:30			スイムトレーニング(初級) 14:00~14:30 山中 侑也 少しずつ泳力を上げたい方おすすめ! ~500mまでを基本とし泳ぎの技術スピード向上・泳力を総合的に高めます!	13:30
14:00	LES MILLS BODY PUMP ボディパンプ60 14:20~15:20 大村 夏希	Home Fitness 24 中級ステップ 14:15~15:00	フィン開放 14:45~15:30 最大3コース使用 フィンの貸し出しはございません	14:00
14:30				14:30
15:00	LES MILLS BODY ATTACK ボディアタック60 15:40~16:40 鈴木 利希×酒井 幹輝 祝日特別レッスン	LES MILLS BODY BALANCE ボディバランス 15:30~16:15		15:00
15:30				15:30
16:00			グループレッスン (キッズスイミング) 16:00~16:50	16:00
16:30			グループレッスン (キッズスイミング) 17:00~17:50	16:30
17:00			グループレッスン (キッズスイミング) 18:00~18:50	17:00
17:30				17:30
18:00	スタジオWEB予約開始時間は 8月6日(木)10:00~ となります。 ※都度会員、チケット利用の方のご予約は8月7日(金)からとなります。			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30