

10月12日(月) 祝日レッスンスケジュール -スポーツの日-

	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60 10:30～11:30 北 ちかこ	バレエ60 10:30～11:30 miki	キッズスイミングプール開放 11:00～13:00 (10:30～準備) 北側4コース使用	11:00
11:30				11:30
12:00	太極拳 11:45～12:45 鈴木順子	祝日特別レッスン ピラティス ～フレックスクッション～ 11:45～12:45 石川綾子		12:00
12:30				12:30
13:00				13:00
13:30	BODYBALANCE ボディバランス60 13:00～14:00 チャーン	ピラティス 13:00～14:00 石川綾子	成人スクール 13:30～14:30 【最大4コース使用】	13:30
14:00				14:00
14:30	Rm RITMOS リトモス45 14:15～15:00 石川佳世子	LES MILLS BODY PUMP ボディパンプ45 14:15～15:00		14:30
15:00			バタフライ45 ～効率の良い重心移動を極めよう～ 14:45～15:30 齋藤 篤	15:00
15:30	ZUMBA ズンバ60 15:15～16:15 石川佳世子	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:10～15:55	祝日特別レッスン	15:30
16:00			フィンスイム45 15:45～16:30 山中 侑也	16:00
16:30		LES MILLS DANCE レスミルズダンス 16:05～	祝日特別レッスン	16:30
17:00			フィン開放 16:45～17:30 最大3コース使用	17:00
17:30			フィンの貸し出しはございません	17:30
18:00	スタジオWEB予約開始時間は <u>10月7日(水)10:00～</u> となります。			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30