

4月29日（月・祝） 昭和の日 レッスンスケジュール

有料スクール

イベントレッスン

初心者におすすめ

中級者におすすめ

10:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	岩盤スタジオ	10:00
10:30	エアロCombo 10:15~11:00 AKKO	RITMOS 10:25~11:10 右田かおり	ヨガ 10:20~11:05 MARI	キッズスクール スイミング 10:10~11:50	ホットヨガ 10:30~11:15 Kaoru	10:30
11:00						
11:30	ピラティス 11:20~12:05 畑麻優子	ZUMBA 11:30~12:15 KAZU	BODYBALANCE 11:20~11:40 高橋智代		ホットリラクソヨガ 11:30~12:15 Kaoru	11:30
12:00			UBOUND 12:00~12:30 宮郁美	プールビギナー 12:00~12:30 松本恵子		12:00
12:30	バレトン 12:20~13:05 佐熊希	BODYCOMBAT 12:35~13:20 山口満喜		スイム多種目 12:35~13:05 松本恵子	岩盤浴利用可能時間 12:30~19:00	12:30
13:00			リラクソヨガ 12:50~13:35 Kaoru			13:00
13:30	ベリーダンス 13:20~14:05 朱	ZUMBA 13:40~14:25 山口満喜		スイミングスクール 13:10~14:10 松本恵子		13:30
14:00			UBOUND 13:55~14:40 岩倉広樹 宮郁美			14:00
14:30	STEPシンプル 14:25~14:55 岡田友己			アクア 14:15~15:00 管麻以		14:30
15:00		フリースタイルダンス スクール 14:45~15:45 山口満喜	BODYBALANCE 15:00~15:45 高橋智代			15:00
15:30	エアロシンプル 15:15~16:00 岡田友己					15:30
16:00						16:00
16:30				キッズスクール スイミング 15:15~18:35		16:30
17:00		キッズスクール バレエ 16:20~18:45				17:00
17:30	フラダンススクール 17:05~18:05 菊井典子				17:30	
18:00					18:00	

※ウィークデイ、イブニング会員様等、土日祝日をご利用頂けない会員種別の方がご利用される場合、『時間外利用料1,650円(税込)/日』が必要です。

※祝日は19:00閉館です。19:00迄のチェックアウトをお願いいたします。

19:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	岩盤スタジオ	19:00
-------	-------	-------	-------	-----	--------	-------