

# 【雪谷24Plus】5月3日(金) 憲法記念日祝日スケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	プール	ご案内	
10:00					10:00
10:30	【予約】【暗闇】 ZUMBA 10:30~11:15 清水 枝里子	【予約】エアロシンプル 10:35~11:05 小林 淳子		【予約】 オアシスリザーブにて7日前の 各レッスン終了時間の10分後 よりご予約頂けます。 例：10:35~11:05 エアロシンプル参加の場合 4月26日(金)11:15~予約開始	10:30
11:00					
11:30	【予約】 ヨガ 11:35~12:20 清水 枝里子	【予約】LESMILLSDANCE 11:30~12:00 小林 淳子	水中ウォーキング 11:40~12:10 宮澤 美咲	プールのレッスンは7日前の 60分後となります。 例：14:40~15:10 アクアの場合 4月26日(金)16:10~予約開始	11:30
12:00					
12:30	【予約】ストレッチ 12:40~13:10 清水 枝里子	【予約】 フラダンス 12:25~13:10 田邊 万由子	Water In Motion 12:20~12:50 宮澤 美咲	※レッスン開始15分前に空きが あればご参加可能です。	12:30
13:00					
13:30	【予約】 アクティブシェイプ 13:40~14:25 馬場 恵里奈	  【有料】 BODYSTEP 13:35~14:35 樋口 舞 沖松 佑樹		<b>BODYSTEP</b>  BODYSTEP導入をして、初めての の60分レッスンです！2人のイン ストラクターが楽しく汗がかけ るようにサポートいたします！ バックナンバーの60分間を皆さ んで乗り切りましょう！  担当 樋口舞・沖松佑樹 料金 会員様 550円 ビジター様 1,100円 定員 37名 リザーブにてご予約後、 フロントにてご入金ください。	13:30
14:00					
14:30	【予約】エアロシンプル 14:45~15:15 馬場 恵里奈	【予約】 バレエ 15:05~15:50 Saki.u	【予約】アクア 14:40~15:10 齋田 薫		14:30
15:00					
15:30	【予約】 BODYBALANCE 15:35~16:20 池田 翔		タッチターン 15:30~16:00 宮澤 美咲	<b>タッチターン</b>  20M以上泳ぎたいという方必 見です！折り返しの基本動作 をお伝えします。初めての方 はもちろん、いつもやっても うまく行かない方もこの機会 に是非ご参加ください。 長い距離を泳げるように一緒 に練習しましょう！  担当 宮澤 美咲	15:30
16:00					
16:30	【予約】 BODYPUMP 16:40~17:25 池田 翔		 キッズスイミング 16:20~19:05		16:30
17:00					
17:30	【予約】BODYCOMBAT 17:45~18:15 横山 慎人				17:30
18:00					
18:30					18:30
19:00					
19:30	<b>～時間外利用のご案内～</b> ◆当日は祝日営業となります。 デイタイム・イブニング・24Plus(60分を超える方)会員の方は 時間外利用料¥1,650のお支払でご利用頂けます。				19:30
20:00	スタジオ1	スタジオ2	プール	ご案内	20:00