

# 【雪谷24Plus】5月4日(土) みどりの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				<b>【予】</b> 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：10:30～11:15 リラックスヨガ参加の場合 4月27日(土)11:25～予約開始	10:00
10:30					10:30
11:00	<b>【予約】</b> リラックスヨガ 10:30～11:15 Kaoru	<b>【予約】</b> フラダンス 10:30～11:15 田邊 万由子	<b>【有料】</b> かんたんスイミング① 10:50～11:50 池田 翔	プールのレッスンは7日前の60分後となります。 例：15:10～15:40 アクアの場合 4月27日(土)16:40～予約開始	11:00
11:30					11:30
12:00	<b>【予】</b> コアチャレンジ 11:45～12:00 STAFF	<b>【有料】</b> フラダンススクール～レベルup～ 11:45～12:30 寺田 浩子	クロールベーシック 12:00～12:30 安河内 望	※レッスン開始15分前に空きがあればご参加可能です。	12:00
12:30	<b>【予】</b> HIIT 12:15～12:30 STAFF				12:30
13:00	<b>【予約】 【暗闇】</b> UBOUND 12:55～13:25 相模 音々	<b>【有料】</b> フラダンススクール～フォローup～ 12:50～13:35 寺田 浩子		<b>スイムトレーニング</b>  2コースを使用し、初級・中上級に分かれて練習を行います！ 泳ぐ距離は当日のお楽しみ。 みなさんそれぞれの目標に向かって一緒に泳ぎましょう！！	13:00
13:30			13:30		
14:00	<b>【予約】</b> ピラティス 13:50～14:35 齋田 薫	<b>【予約】</b> ZUMBA 13:55～14:40 岩崎 友美		14:00	
14:30				14:30	
15:00	<b>【予約】</b> ヨガ 14:55～15:40 MIKI	<b>【予】</b> エアロシンプル 15:05～15:50 岩崎 友美	<b>【予約】</b> アクア 15:10～15:40 宮澤 美咲	15:00	
15:30				15:30	
16:00	<b>【予約】</b> BODYPUMP 16:00～16:45 平山 圭悟		<b>【予約】</b> スイムトレーニング 15:50～16:20(2コース) 宮澤 美咲	16:00	
16:30				16:30	
17:00				17:00	
17:30	<b>【予約】</b> BODYCOMBAT 17:10～17:55 沖松 佑樹			17:30	
18:00				18:00	
18:30	<b>【予約】</b> 骨盤スリム 18:20～19:05 河瀬 和美			18:30	
19:00	<h2>～時間外利用のご案内～</h2>				19:00
19:30	◆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