

【雪谷24Plus】5月6日(月) こどもの日振替休日スケジュール

10:00	スタジオ1	スタジオ2	プール	ご案内	10:00
10:30		【予約】エアロシンプル 10:20~10:50 吉川 温子	【予約】水中ウォーキング 10:30~11:00 藤井 路子	【予約】 オアシスリザーブにて7日前的 各レッスン終了時間の10分後 よりご予約頂けます。 例：11:00~11:45 BODYBALANCE参加の場合 4月29日(月)11:55~予約開始	10:30
11:00					11:00
11:30	【予約】 BODYBALANCE 11:00~11:45 池田 翔	【予約】 骨盤スリム 11:10~11:55 吉川 温子	【予約】アクア 11:10~11:40 藤井 路子	プールのレッスンは7日前的 60分後となります。 例：10:30~11:00 アクアの場合 4月29日(月)12:00~予約開始	11:30
12:00					※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	【予約】 RITMOS 12:05~12:50 kamal	【予約】 ヨガ 12:15~13:00 宮川 真希	【有料】 かんたんスイミング① 12:20~13:20 津幡 祐二	【整理券】 レッスン開始の30分前より プールカウンターにて配布 致します。	12:30
13:00				【有料】 バレエ～レベルフリー～ シンプルなバーレッスンとセ ンターレッスンを行います。 初心者の方から慣れている方 まで楽しんでいただける内容 になっておりますので、ゴール デンウィーク最終日にぜひ 楽しく踊りにきてください！ 担当 安達 千華 料金 会員様 2,200円 ビジター様 3,300円 定員 20名 最少催行人数5名 ※5月4日(土)の時点で最少催 行人数に達しない場合は開催 いたしません。 詳しくは館内掲示物をご覧ください。	13:00
13:30	【予約】【暗闇】 ZUMBA 13:15~14:00 清水 枝里子	【予約】ストレッチ 13:20~13:50 宮川 真希	バタフライベーシック 13:30~14:00 津幡 祐二		13:30
14:00				【有料】 BODYPUMP 普段は行えない、全身トレ ーニングを体感してみませんか。 1人では筋力トレーニングを 行わない方におすすめです！ 初めての方も慣れていても 2人のインストラクターによ るパワフルなレッスンをこの 機会に楽しみましょう！ 担当 平山圭悟&池田翔 料金 会員様 550円 ビジター様 1,100円 定員 40名 最少催行人数16名 リザーブにてご予約後、 フロントにてご入金ください。	14:00
14:30	special lesson 【予約】 ボールでヨガ 14:20~15:05 宮川 真希	【予約】 エアロシンプル 14:25~15:10 今井 篤子			14:30
15:00				【有料】 BODYPUMP 16:30~17:30 平山 圭悟 池田 翔	15:00
15:30	【予約】 Beat Boxing 15:35~16:05 今井 篤子	special lesson 【有料】 バレエ ～レベルフリー～ 15:30~17:00 安達 千華			15:30
16:00				キッズスクール スイミング 16:20~19:05	16:00
16:30	special lesson 【有料】 BODYPUMP 16:30~17:30 平山 圭悟 池田 翔				16:30
17:00				【予約】【暗闇】 LESMILLSDANCE 17:55~18:40 樋口 舞	17:00
17:30					17:30
18:00				ボールでヨガ ボールを使用し、ヨガを行っ ていきます！普段動かすのが 苦手な身体の部分をボールで サポートしながら、動かして みませんか？初めての方から 普段からヨガを行っている方 までどなたにもご参加いただ けます。 この機会にご自身の身体と向 き合ってください。 担当 宮川真希	18:00
18:30					18:30
19:00	～時間外利用のご案内～				19:00
19:30	◆当日は祝日営業となります。 デイトタイム・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