

# 3月20日（金・祝） 春分の日 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

	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						10:00
10:30	シニア向け 健康増進スクール 9:50~10:50 佐熊希	チャレンジエアロ 10:15~11:00 志水聖子	ストレッチ 10:20~11:05 ラコーナ	キッズスクール スイミング 10:10~11:00		10:30
11:00					ホットヨガ 10:30~11:15 齊藤佳奈子	11:00
11:30	レギュラーエアロ 11:10~11:55 畑麻優子	バレエ 11:20~11:50 ラコーナ	BODYBALANCE 11:20~11:40 高橋智代	スイミングスクール 10:50~11:50 小野寺かほる		11:30
12:00					ホットヨガ 11:30~12:15 齊藤佳奈子	12:00
12:30	レギュラーSTEP 12:15~12:45 岡田友己	バレエ 12:05~12:50 ラコーナ	フリースタイルダンス 11:55~12:40 Kissa			12:30
13:00					ホットルーシーダットン 12:30~13:15 大橋静恵	13:00
13:30	HIP HOP 13:05~13:50 Kissa	チャレンジエアロ 13:15~14:00 岡田友己	ストレッチ 12:55~13:40 ラコーナ			13:30
14:00				水中ウォーキング 13:50~14:20 金子洋子	ホットルーシーダットン 13:30~14:15 大橋静恵	14:00
14:30	ベーシックエアロ 14:10~14:55 古川浩史	BODYSTEP 14:20~14:50 小林淳子				14:30
15:00				アクア 14:30~15:00 金子洋子		15:00
15:30	太極拳 15:15~16:00 遠藤珠海	BODYCOMBAT 15:10~15:55 小林淳子	SALSATION 14:35~15:35 Kimie			15:30
16:00						16:00
16:30	太極拳スクール 16:20~17:20 遠藤珠海		ピラティス 15:50~16:35 手塚ちづる			16:30
17:00		キッズスクール 空手 16:20~18:30	ヨガ 16:50~17:35 IZUMI	キッズスクール スイミング 15:15~18:35		17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30	※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。					18:30
19:00						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	

※岩盤浴利用可能時間  
14:30~19:00