

# 【雪谷24】 3月20日(金) 春分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>【予約】</b> リザーブにて14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 LESMILLSDANCE参加の場合 3月6日(金)11:15～予約開始	10:00
10:30		<b>RITMOS</b> 10:20～11:20 RIE	<b>水中ウォーキング</b> 10:20～10:50 藤井 路子		10:30
11:00	<b>ベーシックエアロ</b> 10:35～11:05 小林 淳子				プールのレッスンは14日前の60分後となります。 例：10:20～10:50 水中ウォーキングの場合 3月6日(金)11:50～予約開始
11:30			<b>アクア</b> 11:00～11:30 藤井 路子	11:30	
12:00	<b>LESMILLSDANCE</b> 11:30～12:00 小林 淳子	 <b>ストレッチ</b> 11:45～12:15 菅沼 広考		※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>BODYCOMBAT</b> 12:20～13:20 沖松 佑樹 安間 ゆりか			<b>【有料】</b> ありがとうLesMills イベント第2段 <b>BODYCOMBAT</b> 雪谷名物!?最後のジョイントレッスンへようこそ! パンチやキックなどの格闘技を取り入れたワークアウトです。はじめての方も楽しく汗を流しましょう。 最後に師弟の絆を見納めにきませんか?ぜひお待ちしております!	12:30
13:00		<b>フラダンス</b> 12:35～13:20 田邊 万由子			13:00
13:30				<b>BODYBALANCE</b> 鮮やかなジョイントレッスンへようこそ! 音楽にあわせて呼吸を意識しながら柔軟性、体幹、バランス力の向上やストレス解消を目指します。 ダイナミックな動きに魅了されること間違いなし! ぜひご参加ください。	13:30
14:00	<b>シェイプエアロ</b> 13:40～14:25 馬場 恵里奈	<b>フラダンススクール</b> 13:45～14:45 田邊 万由子			14:00
14:30				料金：会員様 1,100円 ビジター・ホーム会員様 2,200円 最少催行人数： 各17名	14:30
15:00	<b>ベーシックエアロ</b> 14:45～15:15 馬場 恵里奈				15:00
15:30		<b>バレエ</b> 15:05～15:50 金森 みずほ		※前日までの入金をお願いいたします。 ※当日入金の場合+550円の加算料金となります。 ※当日15分前に空きがありご参加される場合は通常料金でご参加いただけます。 ※当日キャンセルは返金できません。	15:30
16:00	<b>BODYPUMP</b> 15:45～16:30 池田 翔				16:00
16:30		<b>バレエスクール ～ヴァリエーション～</b> 16:10～16:40 金森 みずほ		<b>【有料】 RITMOS</b> RITMOS新曲イベント! 新しい音楽、新しい振付、ワクワクが止まらない60分♪最高の時間を一緒に楽しみましょう!	16:30
17:00	<b>BODYBALANCE</b> 17:00～18:00 池田 翔 樋口 舞		<b>キッズスクール スイミング</b> 16:20～19:05		17:00
17:30				担当者：RIE 料金：会員様 1,100円 ビジター・ホーム会員様 2,200円	17:30
18:00				※前日までの入金をお願いいたします。 ※当日入金の場合+550円の加算料金となります。 ※当日15分前に空きがありご参加される場合は通常料金でご参加いただけます。 ※当日キャンセルは返金できません。	18:00
18:30					18:30
19:00	<b>～契約外利用のご案内～</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)会員の方は契約外利用料¥1,650のお支払でご利用いただけます。	19:00
19:30					19:30
20:00	スタジオ1	スタジオ2	プール	ご案内	20:00