

3月20日(金)特別イベントスケジュール

	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	
10:00					10:00
10:30					10:30
11:00	📍 ボディリセット 10:30~11:15 高橋 美穂	📍 リラックスヨガ 10:40~11:25 Wakana			11:00
11:30				ベビー スイミングスクール 11:00~11:50 (壁側2コース)	11:30
12:00	レギュラーエアロ 11:45~12:30 阿左美 絢子	フィットネス体操 11:45~12:45 高橋 美穂	ホットヨガ 11:45~12:30 鈴木 映子		12:00
12:30					12:30
13:00	📍 ヨガ 12:45~13:30 MAYU	📍 UBOUND 13:00~13:30 平野 彩織	📍 ホットヨガ 12:45~13:15 鈴木 映子		13:00
13:30					13:30
14:00	📍 フローヨガ 13:45~14:30 MAYU	LES MILLS 📍 BODYCOMBAT 14:00~14:45 内村 奈緒子			14:00
14:30					14:30
15:00	LES MILLS BODYPUMP HEAVY 15:00~16:00 中野勇太&内村奈緒子				15:00
15:30					15:30
16:00	LES MILLS GRIT 16:15~16:45 村川 学嗣&佐藤 信之介			アクア 15:30~16:15 坂本 和美	16:00
16:30					16:30
17:00	LES MILLS BODYATTACK 17:05~17:50 村川 学嗣				17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30	<div style="border: 1px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>レッスン代行情報</p> <p>こちらの二次元コードを読み込み ご確認ください。</p>  </div>				19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00	<p>●レッスンのご予約は、2週間前の各レッスン終了予定時刻の10分後~リザーブにて ご予約いただけます。</p> <p>●デイトム、アフタヌーン、イブニング会員様ご利用の場合、 『時間外利用料1,650(税込)/日』が必要です。</p> <p>●プールエリアは18:30までご利用可能です。</p> <p>●祝日の為、3F女性専用フリーウェイトエリアの開放はございません。</p> <p>●インストラクターの都合により変更になる場合がございますので予めご了承ください。 レッスン代行情報は二次元コードを読み込んでご確認ください。</p>				22:00
23:00	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	23:00

3月21日(土)特別イベントスケジュール

	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール					
10:00		ジュニア チアダンス 8:45~10:50		ジュニア スイミングスクール 7:15~10:30 (全コース使用)	10:00				
10:30	バレエ 10:10~10:55 ラコーナ					10:30			
11:00		LES MILLS		※10:30~11:45 一部のコースを 使用します	11:00				
11:30	ベシーックエアロ 11:15~11:45 RYU	BODYATTACK 11:00~11:45 荒川 拓海&片岡 愛結	ホットヨガ 11:30~12:00 奥 明代			11:30			
12:00		LES MILLS		アクア 11:45~12:30 植村 有紀子	12:00				
12:30	レギュラーエアロ 12:05~12:50 RYU	BODYCOMBAT 12:00~12:45 荒川 拓海&内村 奈緒子	ホットヨガ 12:15~12:45 奥 明代			12:30			
13:00				成人 スイミングスクール 初級 12:40~13:40 津幡 祐二	13:00				
13:30	ZUMBA 13:00~13:45 中島 知子	リラックスヨガ 13:10~13:55 奥 明代				13:30			
14:00				成人 スイミングスクール 中級 13:45~14:45 津幡 祐二	14:00				
14:30	レギュラーエアロ 14:15~15:00 奥 明代	ピラティス 14:10~14:55 佐々木 啓	ホットヨガ 14:30~15:00 平野 彩織			14:30			
15:00	LES MILLS			成人 スイミングスクール 中級② 14:50~15:50 津幡 祐二	15:00				
15:30	BODYBLANCE 15:10~15:55 池田 翔					15:30			
16:00	¥ LES MILLS	ダンススクール JAZZ HIPHOP 15:30~16:45 SIO			16:00				
16:30	BODYPUMP 16:15~17:15 池田 翔					16:30			
17:00				レッスン代行情報 こちらの二次元コードを読み込み ご確認ください。 	17:00				
17:30		骨盤スリム 17:20~18:05 のりこ				17:30			
18:00	ZUMBA 17:30~18:15 大西 美帆					18:00			
18:30					18:30				
19:00					19:00				
19:30	<p>●有料イベントレッスンのご予約や詳細は別紙にてご確認をお願いいたします。</p> <p>●通常レッスンのご予約は、2週間前の各レッスン終了予定時刻の10分後~リザーブにて ご予約いただけます。</p> <p>●デイトタイム、アフタヌーン、イブニング会員様ご利用の場合、 『時間外利用料1,650(税込)/日』が必要です。</p> <p>●プールエリアは20:30までご利用可能です。</p> <p>●インストラクターの都合により変更になる場合がございますので予めご了承ください。 レッスン代行情報は二次元コードを読み込んでご確認いただけます。</p>				19:30				
20:00								20:00	
20:30									20:30
21:00									21:00
21:30									21:30
22:00					22:00				
23:00	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	23:00				

3月22日(日)特別イベントスケジュール

	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	
10:00	📖 ヨガ 9:45~10:30 坂野 未来	📖 ベーシックエアロ 9:50~10:35 三好 真由美		ジュニアスイミング 9:00~10:15 (壁側1コース)	10:00
10:30					10:30
11:00	📖 パンチングシェイプ 10:45~11:30 鈴木 敏和	📖 HIPHOP 11:00~11:45 Tacos			11:00
11:30					11:30
12:00	ZUMBA 12:00~12:45 志水 聖子	鈴木ボクシング 12:00~13:00 鈴木 敏和			12:00
12:30			📖 ホットヨガ 12:30~13:00 平野 彩織		12:30
13:00					13:00
13:30	チャレンジエアロ 13:05~13:50 志水 聖子	LESMILLS GRIT 13:15~13:45 中野 勇太			13:30
14:00					14:00
14:30	¥ LESMILLS BODYCOMBAT 14:15~15:15 佐藤 舞	チャレンジステップ 14:10~14:55 志水 聖子			14:30
15:00			📖 ホットヨガ 14:30~15:00 佐藤 信之介		15:00
15:30	¥ LESMILLS BODYATTACK 15:45~16:45 佐藤 舞	📖 ピラティス 15:15~16:00 志水 聖子			15:30
16:00					16:00
16:30		LESMILLS BODYCOMBAT 16:20~17:05 TSUKASA			16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30	<p>●有料イベントレッスンのご予約や詳細は別紙にてご確認をお願いいたします。</p> <p>●通常レッスンのご予約は、2週間前の各レッスン終了予定時刻の10分後~リザーブにてご予約いただけます。</p> <p>●デイトタイム、アフタヌーン、イブニング会員様ご利用の場合、『時間外利用料1,650(税込)/日』が必要です。</p> <p>●プールエリアは18:30までご利用可能です。</p> <p>●インストラクターの都合により変更になる場合がございますので予めご了承ください。</p> <p>レッスン代行情報は二次元コードを読み込んでご確認いただけます。</p>				19:30
20:00					19:30
20:30					19:30
21:00					19:30
21:30					21:30
22:00					22:00
23:00	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	23:00

レッスン代行情報
こちらの二次元コードを読み込み
ご確認ください。

