

5月4日(土・祝)9:00~19:00 みどりの日レッスンスケジュール

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	9:00 OPEN		
9:00			9:00~11:30
30			
10:00			
30	10:15~10:55 ZUMBA 清野 美貴		キッズ水泳 スクール
11:00	祝日限定レッスン	基本ステップから コンビネーションまで 行います。頭とからだ を使って、効率よく 脂肪燃焼しましょう！	2コース利用
30	11:15~11:45 シンプルステップ 那智 和美		
12:00			
30	12:10~12:50 CSLiveピラティス		12:30~15:30
13:00	REC		
30	13:10~13:50 シェイプパンプ 坂口 彰浩	12:30~15:15 キッズ体育 スクール	キッズ水泳 スクール 1コース利用
14:00			
30	14:10~14:50 ファイトアタックPRO 長倉 寿英		
15:00			
30	15:10~15:50 ヨガ 石川 春奈		スクール片付けのため 1コースクローズ
16:00			15:45~16:15 アクアビクス 坂本 和美
30	16:20~17:00 バレトン 平井 絢子	16:20~17:00 エアサイクルフィットネス パワーライド 玉井聡一郎	16:30~17:30 マスターズ練習会 坂本太朗 (2コース使用)
17:00			
30	17:20~17:50 バレエエクササイズ 平井 絢子		
18:00			
30			
19:00	18:45 施設利用終了		
	19:00 CLOSE		

- スタジオ1、スタジオ2のレッスンは「スタジオオンライン予約システム」にてご予約ください。
- プールレッスンの使用コース以外は、フリーでお使いいただけます。コース表示をご確認のうえ、ご利用ください。
- レッスンの途中入場・退場はご遠慮ください。