

4月29日 (水・祝)

祝日営業レッスンプログラム

Bellecour		Lyon		Pool													
9:00						OPEN						9:00					
10:00~10:40		10:00~10:40		10:30~11:00													
シンプルステップ40 本多		スムーズ&ヒーリング 小林		中級水泳 照山													
11:00~11:40		11:00~11:30		11:05~11:35													
コンビネーション エアロ40 ミサキ (MISAKI)		フラエクササイズ CSLive		フィンスイミング 照山													
12:00~12:40		12:00~12:40		11:40~12:10													
ZUMBA 成瀬		ヨガ ミサキ (MISAKI)		フィンフリーコース スイミングプールを1~3コース使用致します													
13:20~14:00		13:30~14:30		12:30~13:00													
ボディメイクトレーニング SAYAKA		無料 予約		アクアダンス 太田													
15:00~15:40		14:00		13:15~14:00													
フリースタイルダンス 歌川		IGNITION BEATS		アクアピクス 坂本													
16:00~16:40		15:00		16:00													
ZUMBA 歌川		小林氏による 無料60分エアサイクル!!		17:00													
17:00		17:00		18:00													
男性インストラクターならではの ポップなZUMBAをお楽しみください!		18:00		19:00													
19:00						CLOSE						19:00					

- 各プログラムは予告なしに代行インストラクターが代行となる場合がございます。
 - 予約 マークのレッスンは、オンラインからの事前の予約が必要となります。
 - デイトタイム・ナイト会員の方は¥1,650の時間外利用料が必要です
 - 有料 マークのレッスンは事前の申込及び入金が必要となります。
 - 最終退館時間は19:00となります。
- 能見台会員の方は会員区分に準じて相互利用可能です。※レンタルタオルは付きません。