

# Lesson スケジュール

5月20日(火)~5月31日(金)

※5月20日(金)は13:10からのレッスンとなります。※5月24日(火)は休館日とさせていただきます。  
 ※プール・スタジオ・ヨガスタジオのレッスンは全て予約制となります。満員になりましたら締め切りです。  
 レッスン開始30分前に1階フロント前に予約表を掲示します。  
 ご自身のお名前を記入し、レッスンにご参加ください。マシン会員以外は無料参加可能!  
 (マシン会員様のレッスン利用はスタジオ・ヨガスタジオの場合1回500円、プールレッスンの場合はプール利用料1,100円+500円です。)

5月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

※インストラクターの先生の都合により、予告なしでスケジュールを変更する場合がございます。

	月 23日・30日			(24日は休館日) 火 31日			水 25日			木 26日			金 20日・27日			土 21日・28日			日 22日・29日		
	スタジオ	ヨガスタジオ	プール	スタジオ	ヨガスタジオ	プール	スタジオ	ヨガスタジオ	プール	スタジオ	ヨガスタジオ	プール	スタジオ	ヨガスタジオ	プール	スタジオ	ヨガスタジオ	プール	スタジオ	ヨガスタジオ	プール
9:00	9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN		
9:30	9:30~10:15 バレトン shiho			5/24休館日						9:30~10:15 パワーヨガ 亀山											
10:00				5/24休館日						10:00~10:45 ZUMBA 古田				10:00~10:45 ヨガ 湯本							
10:30			10:30~11:15 アクアピクス 内海	5/24休館日						10:30~10:15 アクアZUMBA MARIN				5/27のみ							
11:00				5/24休館日						10:30~11:15 シンプルエアロ 山内											
11:30				5/24休館日						11:00~11:45 リズムピラティス 湯本				11:00~11:45 初級エアロ 後藤							
12:00				5/24休館日						11:30~12:15 リフレッシュヨガ 亀山				11:15~12:00 アクアピクス 内海							
12:30				5/24休館日						12:30~13:15 リンパ ドレナージュ 亀山				12:00 太極舞 後藤							
13:00				5/24休館日						13:00~13:45 アクアピクス 小原				5/27のみ							
13:30				5/24休館日						13:15~14:00 かんたんエアロ 関屋				↓5月20日は13:15からスタート↓							
14:00				5/24休館日						13:45~14:30 アクアピクス 後藤				13:15~14:00 初級HIPHOP masae.							
14:30			14:15~15:00 ピラティス 菅原	5/24休館日						14:00~14:45 パワーヨガ 湯本				14:10~14:55 バレトン shiho							
15:00				5/24休館日						14:30~15:15 ラテンエアロ nako				14:30~14:15 エアロピクス 山内							
15:30	15:15~16:00 ZUMBA 大西			5/24休館日						14:30~15:15 ヨガ 山内				15:15~16:00 初級 エアロ 大西							
16:00				5/24休館日						16:15~17:00 シャカ アキラ											
16:30				5/24休館日						18:30~19:15 ZUMBA 大西											
17:00				5/24休館日						19:00~19:45 リラックスヨガ 岡田											
17:30				5/24休館日						20:15~21:00 初級エアロ 後藤											
18:00				5/24休館日						19:00~19:45 エアロピクス 山内											
18:30	18:30~19:15 ZUMBA 山崎			5/24休館日						19:30~20:15 ボディメイク 高井											
19:00				5/24休館日						20:00~20:45 ストロング ネイション 山内				18:45~19:30 美濃系リンパストレッチ nako	18:45~19:30 ピラティス 菅原						
19:30	19:30~20:15 ストロング ネイション 後藤			5/24休館日						21:00~21:45 ヨガ 亀山				5/20のみ	5/27のみ						
20:00				5/24休館日						20:00~20:45 バレトン 岡田											
20:30				5/24休館日						21:00~21:45 ヨガ 亀山											
21:00				5/24休館日																	
21:30				5/24休館日																	
22:00				5/24休館日																	
22:30				5/24休館日																	
23:00				5/24休館日																	

22:30 CLOSE トレーニングエリアのご利用は22:00までとなります

※インストラクターの先生の都合により、予告なしでスケジュールを変更する場合がございます。