

Lesson Schedule

7月1日(金)~31日(日)



★26日(火)は休館日とさせていただきます。
 ★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。
 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。
 ★予告なく変更・休講する事がございます。予めご了承ください。



7月	日	月	火	水	木	金	土
	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						

時間	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	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			9:30~10:15 アクアピクス 川瀬			9:30~10:15 骨盤調整ヨガ 亀山	※7日代行 動きケア体操 小原				9:15~10:00 アクアZUMBA MARIN		
10:00			10:00~10:45 ヨガ&ピラティス 湯本		10:00~10:30 初級エアロ浅井				10:00~10:45 リラックスヨガ 山口					
10:30		10:30~11:15 アクアピクス 内海			10:45~11:30 フラダンス 浅井		10:30~11:15 アクアZUMBA MARIN		10:30~11:15 シンプルエアロ 山内			10:30~11:15 ベリーフィットネス 古田		
11:00											11:00~11:45 かんたんエアロ 後藤	11:15~12:00 アクアピクス 山口		11:00~11:45 ZUMBA 内海
11:30			NEW 11:35~12:20 空手エクササイズ ~煌伎匠~富田						11:30~12:15 リフレッシュヨガ 亀山 HOT	※7日代行 HOTピラティス 桜井				
12:00	12:00~12:45 ボディメイク 高井	※18日代行 インヤンヨガ 桜井												
12:30			12:30~13:15 リンパドレナージュ ヨガ 亀山 HOT		12:30~13:45 ZUMBA 古田									
13:00														
13:30	13:30~14:15 初級エアロ 菅原		13:30~14:15 骨盤調整ヨガ 亀山		13:30~14:15 かんたんエアロ 関屋	13:45~14:30 アクアピクス 後藤			14:00~14:45 パワーヨガ 湯本	NEW		13:30~14:15 初級HIPHOP masae.		13:00~13:45 バラエティ
14:00														14:00~14:45 ヨガ 湯本
14:30	14:30~15:15 ピラティス 菅原		NEW 14:30~15:15 BAILA BAILA nako	14:20~15:05 アクアピクス 内海	14:30~15:15 リラックスヨガ 森				14:45~15:30 アクアピクス 川瀬			14:30~15:15 ストロング ネイション 山内		
15:00														
15:30	15:30~16:15 ZUMBA 大西		NEW 15:30~16:15 美温活 リンパストレッチ nako HOT		15:30~16:15 バレトン 森			15:15~16:00 初級エアロ 岡田			NEW	15:30~16:15 骨盤スリムヨガ 川瀬	15:30~16:45 ヨガ 土佐 HOT	
16:00														
16:30	16:30~17:15 ヨガ 土佐 HOT							16:15~17:00 Shaka Dance アキラ						
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	18:30~19:15 ZUMBA 山崎							18:15~19:00 ZUMBA 大西				16:30~17:15 BAILA BAILA nako		
19:00								19:00~19:45 リラックスヨガ 岡田 HOT					18:00~18:45 バラエティヨガ SHIHO	
19:30	19:30~20:15 ストロング ネイション 後藤			19:00~19:45 パワーヨガ 山内				19:15~20:00 フラダンス 浅井						
20:00			NEW 20:00~20:45 中級エアロ 山内		20:10~20:55 初級エアロ 後藤									
20:30														
21:00								20:15~21:00 ボディメイク 高井						
21:30														

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

20:00 CLOSE
 (トレーニングエリアのご利用は
 19:30までとなります)

21:30 CLOSE
 (トレーニングエリアのご利用は
 21:00までとなります)

