

11月3日（月）祝日レッスンのご案内

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的	
9:30			LES MILLS BODYJAM TECHとは？ ※「テック」とは「テクニク」の略 アイソレーションと正しく効率的にカラダを動かすためのテクニックをお伝えします！もっとBODYJAMを楽しみたい方はもちろん♪ ダンスは未経験❗初めてだから不安...という方は、ぜひTECHクラスから始めてみませんか？		9:30
10:00	エアロボード初中級 山口 10:00～10:45	ストレッチ フリータイム 10:00～11:30			10:00
11:00	LES MILLS BODYJAM TECH 横田 11:05～11:50				11:00
12:00	GROUP CENTERGY 内田 12:10～12:55	卓球 フリータイム 12:00～14:30		フリータイム 10:00～18:00	12:00
13:00	ZUMBA 山岸 13:15～14:00		ASAHI KIDS アクアベビークラブ 13:00～14:00 ※コース利用制限あり		13:00
14:00					14:00
15:00		ASAHI KIDS ジュニア 体育スクール 15:00～18:40	ASAHI KIDS ジュニア スイミング 15:00～18:30 ※コース利用制限あり		15:00
16:00	ASAHI KIDS キッズ・ダンス 16:00～18:00				16:00
17:00					17:00
18:00					18:00

営業時間 9:30～19:00（アスレ・プールエリア最終利用18:45まで）
 尚、デイトタイム会員様・ペアレントデイ会員様はご利用になれませんのでご了承ください。