





2月11日 (水) 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 | | | | | 9:30 |
| 10:00 | モーニングストレッチ 10:00~10:15 | (有料) PT 猪原 | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>(有料) パーソナルトレーニング 9:45~11:15 14:00~15:30</p> <p>予約に関しては、フロントまたは スタッフまで!</p> </div> | | 10:00 |
| 11:00 | ボールピラティス 大久保 10:35~11:20 | 9:45~11:15 | | | 11:00 |
| 12:00 | エアロビクス初中級 猪原 11:40~12:25 | 卓球 | | フリータイム 10:00~15:00 | 12:00 |
| 13:00 | ファンクショナルストレッチ 猪原 12:45~13:30 | フリータイム 11:30~13:45 | | | 13:00 |
| 14:00 | LesMILLS BODYJAM 横田 13:50~14:35 | (有料) PT 猪原 14:00~15:30 | | | 14:00 |
| 15:00 | | |  スイミング 15:00~18:30 *コース規制あり | | 15:00 |
| 16:00 | |  | |  サッカー スクール 15:30~18:55 | 16:00 |
| 17:00 |  真正空手 16:30~18:40 | K-POP 16:00~18:30 | | | 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。