

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 9:45~11:15	(有料) パーソナルトレーニング 9:45~11:15 14:00~15:30	予約に関しては、フロントまたは スタッフまで！	10:00
11:00	ボールピラティス 大久保 10:35~11:20				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 11:30~13:45	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				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			ASAHI KIDS. スイミング 15:00~18:30 *コース規制あり		15:00
16:00		ASAHI KIDS. K-POP 16:00~18:30		ASAHI KIDS. サッカー スクール 15:30~18:55	16:00
17:00	ASAHI KIDS. 真正空手 16:30~18:40				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、デイタイム会員様・ペアレントディ会員様はご利用になれませんのでご了承ください。