





4月29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;"> <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	エアロボード初中級 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。