







2024年GW祝日レッスンのご案内

4月29日(月)




5月3日(金)

5月4日(土)

5月6日(月)

	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	
10:00									10:00
11:00	エアロビクス初級 松浦 10:30~11:15		ワイルドアタック サーキット 森 10:30~11:15				エアロビクス初級 川上 10:30~11:15		11:00
12:00	ワイルドアタック サーキット 村田 11:45~12:30	アクアビクス 今野 11:15~12:00	ストレッチボール 中山 11:45~12:15		エアロビクス初中級 佐々木 11:45~12:00		 村田 11:45~12:30	アクアビクス 川上 12:00~12:45	12:00
13:00	アシュタンガヨガ 山口 13:00~13:45		SALSATION® DEMOLESSON 松浦 12:50~13:35		アシュタンガヨガ 山口 13:00~13:45		アシュタンガヨガ 山口 13:00~13:45		13:00
14:00	 山口 14:15~15:00		ピラティス 生出 14:00~14:45		 山口 14:15~15:00		 三田村 14:15~15:00		14:00
15:00			 ZUMBA 菊田 15:15~16:00		 三田村 15:30~16:15				15:00
16:00									16:00
17:00									17:00
18:00									18:00

上記期間は、祝日のため営業時間は10:00~19:00までとなっております。
多目的スタジオ及び多目的コートは11:00~18:00の間フリータイムとなります。
祝日営業期間中はデイトム、リフレッシュ60会員様はご利用になれません。予めご了承下さい。

 初めてでも大丈夫です。
 気軽に参加出来ます。
 慣れてから参加しましょう。