

Lesson Schedule

5月1日(水)～31日(金)

★毎週木曜日は休館日です。
 ★プール以外のレッスンは全て予約制となります。
 開始30分前以降に1階フロント横で記名をしてから参加してください。
 ★HOTスタジオのレッスンは、マットの上に敷くバスタオル等が必須です。
 ★月の途中で変更や代講が追加される場合がございます。

5月	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

	月		火		水		木	金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール/HOT	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
	9:15 OPEN												
9:30	9:30~9:40 ストレッチ	※6日休講			9:30~10:15 リフレッシュヨガ 亀山			9:30~9:40 ストレッチ			9:35~10:05 アクアピクス アキラ		
10:00	10:00~10:45 パレト SHIHO	10:30~11:15 アクアピクス 内海	10:00~10:45 健康エクササイズ 松田	9:45~10:30 アクアピクス 川瀬	10:30~11:00 リズムウォーク&ストレッチ 浅井			10:00~10:45 リラクソヨガ 山口					
10:30			11:00~11:45 ZUMBA® アキラ						11:00~11:45 かんたんエアロ 後藤	11:15~12:00 アクアダンス 山口			
11:00	11:00~11:45 ピラティス 桜井												
11:30													
12:00													
12:30													
13:00													
13:30	13:15~14:00 初級エアロ 菅原	13:15~13:45 アクアZUMBA® 冨田	13:15~14:00 骨盤調整ヨガ 亀山		13:10~13:55 かんたんエアロ 関屋			13:15~14:00 初級STEP 佐橋					
14:00													
14:30	14:10~14:55 ピラティス 菅原		14:15~15:00 BAILA BAILA nako	HOTスタジオ HOTエクササイズ 土佐	14:10~14:55 リラクソヨガ 森			14:15~15:00 パレト SHIHO					
15:00													
15:30	15:10~15:55 EnjoySTEP 大西		15:15~16:00 美温活リンパストレッチ nako		15:10~15:45 パレト 森			15:15~16:00 骨盤スリムヨガ 川瀬					
16:00					時間変更								
16:30	16:10~16:55 ZUMBA® 大西				15:30~16:00 アクアピクス川瀬								
17:00													
17:30													
18:00													
18:30	18:30~19:15 ZUMBA® アキラ				16:00~16:45 Free Baile アキラ								
19:00													
19:30	19:30~20:15 リフレッシュヨガ 後藤												
20:00													
20:30	20:30~21:30 中上級エアロ 山内												
21:00													
21:30													

休館日

日曜バラエティ11:30~12:15
 5日 BAILABAILA/nako
 12日 HOTリフレッシュヨガ/亀山
 19日 初級STEP/岩崎
 26日 HOTリンパ'ネトックス/土佐

3日~6日 祝日営業
 営業時間 9:15~19:00
 18:00以降の
 レッスンは
 実施しません。



19:00 CLOSE
 (トレーニングエリアのご利用は
 18:30までとなります)

21:00 CLOSE
 (トレーニングエリアのご利用は
 20:30までとなります)

22:30 CLOSE トレーニングエリアのご利用は22:00までとなります

5月 Lesson

日曜バラエティ

	11:30~12:15 週替わりでスタジオが変わります	13:00~13:45	14:00~14:45
5日	BAILABAILA/nako	リフレッシュヨガ 湯本	コンビネーション エアロ 湯本
12日	HOTリフレッシュヨガ/亀山		
19日	初級STEP/岩崎		
26日	HOTリンパテトックス/土佐		

今月の代講・休講

12日(日)	13:00~13:45	リフレッシュヨガ→骨盤スリムヨガ	湯本→森本
	14:00~14:45	コンビネーションエアロ→ZUMBA	湯本→富田
25日(土)	16:30~17:15	BAILABAILA→休講	nako

※月の途中でも代行が追加されます。追加情報はLINEや掲示物で確認をお願いします。