

2月11日 (水・祝)

	スタジオ		プール						
	A	B	25m					20m	
10:00			1	2	3	4	5	1	2
10:30	10:30								
11:00	ストレッチボール 45 町田 隆介 定員:35名	陸モビ&ストレッチ 45 大貫 知穂	初中級 山田						10:45
11:30	ウェーブリング ストレッチ 45 山下 直子	ピラティス 45 大貫 知穂	マスターズ &上級 山田						キッズ スイミング
12:00									
12:30	12:30								
13:00	ヨガ 45 keiko	レズミルズコア30 小林 池雅	痛みバイバイ 45 吉川						
13:30	13:30	ボディバランス30 バーチャル	初中級 谷本						
14:00	ボディパンプ (有料) 60 佐藤 亜希子 & AYA 定員:35名	14:00 レズミルズダンス30 バーチャル							
14:30	14:50		14:40						
15:00	ボディコンバット (有料) 60 佐藤 亜希子 & AYA 定員:47名								
15:30									
16:00									
16:30									
17:00									
17:30	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール						
18:00									
18:30									
19:00	ご利用時間 マシンジム19:00まで プール18:30まで								

【営業時間】10:00～19:00

ミッドナイトモーニング会員様は19:00～翌10:00まで。

※スタジオのご利用には『WEB予約』が必要です。レッスン開始10分前からご入場いただけます。

人気インストラクターによる

スペシャルジョイントレッスン開催

詳しくは別紙チラシを！！