祝日レッスンタイムスケジュール

11/3(火)

	スタジオ	多目的	プール
10:00			
	10:30～11:00 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美		
11:00			お楽しみ
	11:20～12:05 ZUMBA® がいてい	11:15～12:00 太極拳 大原典子	11:15～11:45 はじめてスイム 仲谷元博
12:00			11:55～12:25 チャレンジスイム 仲谷元博
	12:25～12:55 バレトン 近藤和泉	12:20～13:05 Fun!Fun!エアロ 河辺智子	12:35～13:05 パーソナルスイム 仲谷元博
13:00			お申込はフロントまで
	13:15～14:00 ミュージックヨガ 近藤和泉	13:25～13:55 darkbox Issy	
14:00			
	14:20～15:05 かんたんエアロ＆ステップ 近藤和泉	14:15～14:45 GROUP CENTERGY MAI	
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			

13:15～14:00

🎶ミュージックヨガ🎶

曲に合わせて流れるように動きます。

音楽もヨガのポーズも両方楽しみましょう🧘

14:20～15:05

🎶かんたんエアロ＆ステップ🎶

かんたんエアロのシンプルな動きと

ステップをミックスしながら楽しみます✨

【定員：25名】

19:00閉館

定員数のご案内	【スタジオ＆多目的】 ・スタジオ：31名 ・多目的：17名 【プール】 ・ウォーターシェイプ：28名 ・アクアウォーキング：22名 ・スイムレッスン：16名
レッスン WEB予約のご案内	・同時予約数は会員区分によって異なります。 ・レッスン開始20分前までキャンセル、1分前までご予約が可能です。 ・ホットヨガ・ソフトホットヨガご参加の方はバスタオルをご持参ください。