

2025年4月29日(祝) レッスンスケジュール

2025年4月29日(祝・火)				
	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
10:00				
10:30				
11:00	10:30-11:15 ベーシック ステップ 大柿	10:30-11:15 骨盤エクササイズ 相良		10:30-11:00 はじめよう水泳 佐々木
11:30				11:10-11:40 アクアピクス 船岡
12:00		11:30-12:15 ラテンシェイプ MAKO		11:50-12:20 背泳ぎ 佐々木
12:30				
13:00		12:30-13:15 OXIGENO 野間口		
13:30			VR	13:10-13:40 個人レッスン 佐々木(ゆ)
14:00		13:30-14:15 リトモス 野間口	13:30-13:40 腕&足トレーニング	13:50-14:20 個人レッスン 佐々木(ゆ)
14:30	14:00-15:00 FIGHT DO 吉岡&RYO		13:45-14:00 背中スッキリピラティス	
15:00			14:10-14:57 足のむくみ 解消ヨガ	
15:30	15:15-16:15 POWER CARDIO 吉岡		15:10-15:55 ダンスエアロ 初中級	
16:00		スタジオレンタル		
16:30		15:00-19:00 30分1,100円		
17:00	アリーナレンタル	※ご利用は最大1時間 とさせていただきます。		キッズスイム スクール
17:30	17:00-19:00 30分1,650円	※予約システムから ご予約下さい。		最大4コース使用
18:00	※ご利用は最大1時間 とさせていただきます。			
18:30	※予約システムから ご予約下さい。			
19:00				
19:30				
20:00				

デイトタイム会員様をご利用の場合は時間外利用料
が必要となります。(1,650円消費税込)

VRレッスンは予約不要です。
※定員:10名 ※ステップ定員:6名
30分以上前からの場所取りはご遠慮ください。
★印は道具を使用するレッスンです。