



2023年3月22日(水)~24日(金)

	22日水曜日		23日木曜日		24日金曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	10:30~(45) LES MILLS BODYPUMP *定員25名 小林 涼	水泳短期教室のため、 終日スイムレッスンが休講となります	10:30~(45) フラダンス45 *定員30名 桜井 雅子	水泳短期教室のため、 終日スイムレッスンが休講となります	10:30~(45) LES MILLS BODYPUMP *定員25名 山口 王将	水泳短期教室のため、 終日スイムレッスンが休講となります	10:30
11:00	11:30~(45) エキサイトボクシング *定員30名 小林 涼		11:45~(45) 脂肪燃焼エアロ *定員30名 KAZUE		11:30~(45) LES MILLS BODYCOMBAT *定員30名 山口 王将		11:30
12:00	12:30~(45) 週替わりオリエンタルレッスン 22日 スローリンパドレナージュ *定員30名 平岩優子		12:45~(45) 骨盤を整えるクラス *定員30名 青山 雅代		12:30~(30) ピラティス30 *定員30名 萩原 延子		12:30
13:00	14:15~(45) HAPPY スウェット *定員30名 石川 千博		14:15~(45) リラクゼーションストレッチ *定員30名 青山 雅代		13:15~(45) ヨガ45 *定員30名 萩原 延子		13:00
13:30	15:15~(45) 背骨の調律Sintex® *定員30名 石川 千博		15:15~(45) チューンアップステップ745 *定員30名 嶋村 彩		15:15~(45) ヨガ45 *定員30名 坂本 純子		13:30
14:00	19:15~(45) エキサイトボクシング *定員30名 小林 涼		16:15~18:10 キッスバレエスクール		16:15~18:10 キッスバレエスクール		14:00
14:30	20:15~(45) 全身シェイプ *定員30名 小林 涼		19:15~(45) LES MILLS BODYPUMP *定員25名 小林 涼		19:45~(15) LES MILLS BODYJAM テクニク *定員30名 杉山 美紀		14:30
15:00	21:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT *定員30名 野村 江利加		20:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT *定員30名 小川 久美子		20:15~(45) LES MILLS BODYJAM *定員30名 杉山 美紀		15:00
15:30			21:15~(45) LES MILLS BODYBALANCE *定員30名 小川 久美子		21:15~(45) ピラティス45 *定員30名 伊藤 エミ		15:30
16:00							16:00
17:00				17:00			
18:00				18:00			
19:00				19:00			
19:30				19:30			
20:00				20:00			
20:30				20:30			
21:00				21:00			
21:30				21:30			
22:00				22:00			
22:30				22:30			

ジム・プール・アクアゾーンのご利用時間:<火~金>23:00まで <土曜>22:00まで <日曜・祝日>19:30まで となります。

営業時間 <火曜~金曜>10:00~23:30 <土曜日> 10:00~22:30 <日曜・祝日> 9:00~20:00

レズミズプログラムの予約につきましては、レッスン開始10分前より観覧席にて抽選で参加者を決定いたします。