

# 3月21日(木)祝日レッスンスケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	ホットヨガ	アリーナ	プール	
9:30	フィットネス会員 利用可能時間 9:30 ~ 20:00 (運動エリアは19:30まで利用可能)					9:30
10:00	10:00~11:00 ステップ オリジナル 森田康明		10:00~11:00 ベーシック ヨガ 武田悦子			10:00
11:00		10:25~11:25 太極拳 高木真希				
12:00	11:15~12:15 GROUP GROOVE60 Lia			9:00~15:00 卓球 スクール (一般)		
13:00	12:35~13:35 肩こり、腰痛 解消体操 Lia					
14:00	13:55~14:55 ZUMBA 倉谷りえ子		14:00~15:00 ベーシック ヨガ 篠原章子		13:10~13:40 水泳トレーニング30 中井博行	
15:00	15:15~16:15 ペルビック ストレッチ60 志手加代子					
16:00	16:35~17:35 ヨガ 澤田美美子			15:00~17:30 キッズ 体操 スクール		
17:00		17:00~19:00 チアダンス (幼児・小学生)				
18:00						
19:00						

\*  は初めての方にもおすすめのレッスンです。

\*  は有料スクールレッスンとなります。

\* 都合によりインストラクターやレッスン内容・時間等、変更する場合がございます。予めご了承ください。

\* レッスン開始5分後以降のレッスンご参加は、事故防止のためご遠慮願います。

\* 体調・目的・フィットネス経験に合わせ、ご自分に合ったクラスをお選びください。