

■ 5月27日(月) レッスンスケジュール

27日(月)		
	スタジオ	プール
9:00		
10:00	ZUMBA クレア 10:30~11:15	自由遊泳 10:00~11:00
11:00	シェイプボクシング 森 万佐子 11:30~12:15	
12:00	パワーエアロ(中級) 森 万佐子 12:30~13:15	自由遊泳 12:00~15:00
13:00	フラダンス 中筋 司 13:30~14:15	アクアビクス 坪之内 みどり 13:00~13:30
14:00	コリオミックス 阪谷 久代 14:30~15:15	
15:00	ピラティス 岡本菊美 15:30~16:15	
16:00		
17:00		
18:00		
19:00	リラックスヨガ 浜田 薫 19:00~20:00	
20:00		
21:00	サメシマ'sブート キャンプ +ストレッチ 鮫島 婦雄子 20:15~22:00	自由遊泳 20:00~22:00
22:00		

■ 営業時間

10:00~23:00

■ ズム利用時間

10:00~22:30

■ プール自由遊泳時間

10:00~11:00

12:00~15:00

20:00~22:00

★サメシマ'sブートキャンプ+ストレッチ

は、今回だけの特別レッスンです。

10分以上経過してからの参加(途中参加)はできません。

※5月29日(水)は社員研修の為

臨時休館日

となっておりますので

お間違えのないようお願い致します