

FitnessRelaxation然

2月23日(木)祝日スケジュール

	A	B	C	プール
10:30	サルセッション60	リラックスヨガ50		
11:00	10:30~11:30 SHINO	10:30~11:20 柴田 悦子 		
11:30			【Cスタジオ】 フィーリング系 ミュージック+ 床暖をつけた 暖かい環境で ストレッチエリア として1日開放 10:00~19:50	
12:00	エアロ45 12:00~12:45 SHINO	機能改善ヨガ50 11:50~12:40 柴田 悦子 		
13:00	LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~13:45 ゆうま 	バレトン45 13:15~14:00 若松 宏美 		
14:00	リンパトレナージュ 14:05~14:35 ゆうま 			
14:30	LES MILLS SH'BAM 15:50~16:30 KO-KI 	美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15 若松 宏美		
15:30	House 15:45~16:30 Yocchi 	太極拳 15:45~16:30 佐野 睦子 	【スタジオレンタル】 A・B・Cスタジオ、 レッスンが実施されない 時間にお貸しします！ 音響の使用可！ 通常4,400円/h ↓ C P 価格1,100円/h	
16:30	LES MILLS			
17:00				
17:30				
18:00	卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:30~20:00	卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:30~20:00		
18:30				
19:00				
19:30				

閉館時間 20:00