

3月21日(木)【春分の日】

タイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00				10:00
30				30
11:00	10:30-11:30 ヨガ60 山縣 真理子	10:40-11:30 ラテンエアロ50 船橋 美帆	10:45-11:15 アクアグループ 定員:30名 佐々 実	11:00
30				30
12:00	11:45-12:30 ZUMBA (45min) 近藤 園子	11:45-12:30 ペルビック ストレッチ45 船橋 美帆	11:30-12:00 ビギナー 安藤 クロール 初中級 佐々	12:00
30			12:15-12:45 背泳ぎ はじめて 石井 背泳ぎ 初中級 佐藤 茜	30
13:00	12:45-13:30 ボディバランス45 (リリースNO.84) 【ST】新曲発表		13:00-13:30 平泳ぎ はじめて 安藤 平泳ぎ 初級 佐藤 茜	13:00
30				30
14:00	13:45-14:45 ボディパンプ60 定員:50名 (リリースNO.109) 新曲発表	13:45-14:30 ペアストレッチ 無料体験会 ※要申し込み 定員15名		14:00
30				30
15:00	15:00-16:00 ボディコンバット 60 (リリースNO.79) 新曲発表	15:30-17:30		15:00
30				30
16:00		卓球		16:00
30	16:30-17:30			30
17:00	キッズダンス			17:00
30				30
18:00	18:00-19:00			18:00
30	ボディアタック60 (リリースNO.104) 新曲発表			30
19:00				19:00
30				30
20:00				20:00

～スタジオ定員制について～
定員数の表記がないプログラムはすべて、
Aスタジオ70名・Bスタジオ50名とさせていただきます。
また整理券配布ではなく先着順となりますのでご了承ください。

★担当インストラクターの都合により、
急遽変更になる場合がございます。

※色付きは、
祝日特別プログラムです。

・・・初心者の方でも、
安心してご参加いただけます。

プール・マシンジムエリアのご利用は、
19時45分までとなります。

★Lesmillsプログラム新曲発表★
【Aスタジオ】
・12:45-13:30 ボディバランス
・13:45-14:45 ボディパンプ
・15:00-16:00 ボディコンバット
・18:00-19:00 ボディアタック

3か月に1度リリースされているLesmills
プログラムの最新リリースを実施いたし
ます。
ぜひこの機会に新しいトレーニングをど
こよりも先に体験してみてください。

※都合により、レッスン内容が変更になる場
合がございます。あらかじめご了承ください。

★ペアストレッチ無料体験会★
・13:45-14:30 【Bスタジオ】

現在実施中のペアストレッチを無料体験
ができるプログラムです。参加ご希望の
方は、2階マシンジムカウンターにてお
申込み下さい。(定員:15名)