

1月1日 (月・祝)

営業時間
10:00~18:00

体験レッスンスケジュール

B-サーキット	スタジオ	プール
11:00~11:30 体験にオススメ! B-サーキット30	10:30~11:30 中級エアロ 白砂 香	10:15~10:30 うきうきダンベル 斉藤 多聞 体験にオススメ!
	11:45~12:30 ボディパンプ45 池田 浩之	10:35~11:05 ウォーターエアロ 近藤 恭子 体験にオススメ!
12:45~13:15 体験にオススメ! B-サーキット30	12:45~13:15 ボディコンバット30 坂口 英明 体験にオススメ!	ベビースイミングのため 11:05~11:45の間 1コースのみ利用可
○定員20名 ○テクニックのあとに 休憩があります。  マシンジムのご利用は 17:45までとなります	新曲発表 13:30~15:00 ボディバイブ テクニック&60 斉藤 多聞 高田 教生 体験にオススメ!	13:15~13:45 ウォーク&ジョグ 武田 和美 体験にオススメ!
	15:15~16:15 ボディジャム60 小林 千鶴	13:50~14:20 アクアダンベル体操 武田 和美 体験にオススメ!
		14:25~14:40 エンジョイプール 坂口 英明 体験にオススメ!
		14:45~15:15 ウォーターエアロ 近藤 恭子 体験にオススメ!
		スイミングスクールのため 16:00以降プール利用不可

- 📖マークのレッスンは、初めてで体力に自信のない方も、安心してご参加いただけます。
- 😊マークのレッスンは、かんたんなレッスンです。初めての方もご参加いただけます。
- 🔥マークのレッスンは、上級者向けのレッスンです。

●ご利用のご案内●

- ※プールの利用時間は、16:00までとなります。
- ※マシンジムの利用時間は、17:45までとなります。
- ※スタジオレッスン・マシンジムをご利用の方は、内履きをご用意下さい。
(レンタルシューズもご用意しております。※310円)