

7月17日(月)海の日 特別レッスンスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00			
:30			
10:00	9:45~10:45 健美操 北原		10:00~10:45 ミットアクア 村田
:30			
11:00	11:00~12:00 ベリーダンス 無料体験会 Miley		
:30			
12:00		12:00~13:00 体軸コンディショニング ピラティス(初級) 天野	
:30	12:15~13:00 ファイドウ 黒野		
13:00			
:30	13:15~14:00 パワーカーディオ 黒野	13:15~14:15 ポルトブラ& ポールボディメイク 天野	
14:00			
:30	14:20~15:20 ピラティス60 金子	14:30~15:15 レギュラーエアロ 河田	14:15~15:00 アクアビクス 長谷川
15:00			
:30	15:35~16:35 リラックスヨガ60 SATOMI	15:30~16:15 メガダンス 河田	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>限定レッスン ★ヴァイクンタヨガ★ 解剖学に基づき行う 姿勢改善の為のヨガです。 プロップスという補助道具 を使用し、従来のヨガより 安全に怪我なく、身体の柔 軟性を高める事ができるヨ ガです。 7/1(土)~受付開始 フロントにて お申し込みください</p> </div>
16:00			
:30		16:30~18:40 ハニーズ ダンススクール キッズスクール	
17:00	17:00~18:30 ヴァイクンタヨガ 東 ¥1,000 ※消費税別		
:30			
18:00			
:30	<p>営業時間9:00~20:00 ジム・プール利用19:30まで ※デイトム・手ぶらナイトの会員様は 別途、時間外手数料が必要となります。</p>		
19:00			
:30			
20:00			