




9月18日(月) 祝日レッスンスケジュール

		月曜日 MONDAY		
		Arena	Studio	Pool
10:00				
10:30	NHKの放送でブームになっている マインドフルネス瞑想の少林寺版です! 心身を整えましょう!			
11:00	10:30~11:30 少林寺流 マインドフルネス瞑想 nagoya	ゆったりとしたZUMBAのクラス★ 初めての方にオススメ!		
11:30	祝日特別レッスン☆	11:00-11:45 ZUMBA GOLD 中島		
12:00	11:50-12:50 OXIGENO 小室	祝日特別レッスン☆	11:30-12:15 親子スイム	
12:30		12:00-13:00 テーマパークダンス 中島	12:15-13:00 リトルキッズスイム	
13:00	13:00-14:00 バドミントン FREE TIME		13:00-14:00 成人スクール(上級) 今村 元気 有	
13:30		13:15-14:00 RADICAL POWER 賢 40	14:00-14:30 セミプライベート 今村 元気 有	
14:00		祝日特別レッスン☆	14:30-15:00 セミプライベート 今村 元気 有	
14:30	14:15-15:15 FIGHT DO 賢 	14:15-15:15 オリジナルヨガ 中島		
15:00	港北店で活躍している インストラクターによる、 祝日特別レッスン☆	祝日特別レッスン☆		
15:30	15:30-16:30 ピラティス 伊藤	15:30-16:15 オリジナルエアロ 中島		
16:00			15:30-18:40 キッズスイム	
16:30				
17:00	16:35-18:05 卓球スクール 有			
17:30		17:45-18:45 avex キッズダンス		
18:00	祝日特別レッスン☆			
18:30	18:30-19:30 MEGADANZ 成田	◆祝日のため10:00~20:00までの営業となります。 ◆スポーツエリアのご利用は、19:30までとなります。 ◆デイトタイム会員様は、1,500円(+税)でご利用いただけます。		
19:00				
19:30				

9月23日(土) 祝日レッスンスケジュール

		土曜日 SATURDAY		
		Arena	Studio	Pool
10:00				8:00-10:45 キッズスイム
10:30	祝日特別レッスン☆ 詳細は別紙参照			
11:00	10:30-11:30 ダンスエアロ COOL! 和加&清水紘二郎 有	10:30-11:30 ハタヨガ 平岡		10:45-11:45 成人スクール (水なれ〜クロール) 茨木 有
11:30	祝日特別レッスン☆ 詳細は別紙参照		祝日特別レッスン☆	
12:00	11:45~12:45 ダンスエアロ SEXY! 和加&清水紘二郎 有	11:40-12:55 リトモス 新曲発表会 山口&右田		11:50-12:50 成人スクール (初級) 茨木 有 (中級) 大庭 有
12:30		※レッスンは60分です。 残り時間は写真撮影など!!		
13:00	祝日特別レッスン☆	13:00-13:30 ピラティス 清水紘二郎		祝日特別レッスン☆ 13:00-13:50 AQUA ZUMBA 50分SP. 久武&KAZUMI
13:30			祝日特別レッスン☆	
14:00	14:00-14:45 フラダンス 村田	13:45-14:45 はじめてJAZZ 60 麻由		
14:30				
15:00		祝日特別レッスン☆		
15:30	15:15-16:15 バレーボール FREE TIME	15:00-15:45 OXIGENO 本庄		14:45-17:10 キッズスイム
16:00	祝日特別レッスン☆	16:00-16:45 ベーシックエアロ 岡田		
16:30	16:15-17:15 MEGADANZ 本庄			
17:00		17:00-18:00 ZUMBA 小菅		
17:30	17:30-18:30 フットサル			
18:00		祝日特別レッスン☆		
18:30	◆祝日のため10:00~20:00 までの営業となります。 ◆スポーツエリアのご利用は、 19:30までとなります。 ◆デイトタイム会員様は、1,500円 (+税)でご利用いただけます。	18:15-19:30 陽&陰ヨガ 75分 加藤		18:15-19:00 アクアピクス 平沼
19:00			内容・時間が変更となりました!	
19:30				