3月21日（水）祝日レッスンスケジュール

	スタジオ	プール	ホットヨガ	
10:00				10:00
10:30				10:30
11:00	カラダのサビおとし 10:30～11:15 鈴木	祝日限定 NASスタッフ尾崎の デビューレッスンです！		11:00
11:30				11:30
12:00	ボディミキサー® ファースト 11:30～12:30 石崎	アクアウォーキング 11:45～12:05 尾崎	ヨガベーシック+ 12:00～13:00 Fujio	12:00
12:30		祝日限定 水中ならではの エクササイズを楽しみます！		12:30
13:00	ピラティス 12:45～13:45 山口			13:00
13:30		ショートアクアビクス 13:15～13:45 尾崎	ヨガビギナー 13:30～14:30 Fujio	13:30
14:00				14:00
14:30	ジャイロキネシス 14:00～14:45 高村 定員20名			14:30
15:00		祝日限定 カラダのバランスを 整えましょう。はじめての方や 男性の方も大歓迎！		15:00
15:30	ジャズダンス 15:00～16:00 高村			15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30	キッズチアダンススクール 16;15～ 横浜DeNAベイスターズ	パドル練習優先 コース開放(第6コース) 17:00～19:30 パドルはお客様自身で ご持参ください。		17:30
18:00			ヨガデトックス 18:00～19:00 mao	18:00
18:30				18:30
19:00			【男性利用可】	19:00
19:30				19:30

◆祝日のため10:00～20:00の営業となります。(ジム、プールのご利用は19:30まで)
◆ファミリースイムは9:00～10:00となります。
◆プールレッスンは参加人数によって複数コース使用いたします。
◆スケジュールに記載がない時間でもプールコースを使用する場合がございます。
予めご了承くださいませ。