

3月21日(水・祝) 春分の日 ご利用時間とレッスンのご案内

ご利用時間のご案内

プール・ジム	10:00~19:00
風呂・サウナ	10:00~19:30

レッスンのご案内

時間	スタジオ	時間	プール
10:45 ~ 11:45	ラテンベーシック 吉田	10:00 ~ 19:00	プールのレッスンは ございません。 ※一部プライベート レッスンでコースを 使用致します。
12:00 ~ 13:00	ゆるから体操 室橋		
13:10 ~ 14:10	リトモス Maori		
14:20 ~ 15:20	ベーシックエアロ &EX 藤井		
15:30 ~ 16:30	ペルビック ストレッチ 藤井		
16:40 ~ 17:40	嶋村式 全身ストレッチ 嶋村		