

2月11日(月・祝)スケジュール

	A	B	C	プール / スパ	
10:30	ZUMBA 10:25~11:10 MIEKO(45分)	タイ式ヨガ ~ルーシーダットン~ 10:30~11:15 小出 志乃(45分)	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子 有料		10:30
11:00					11:00
11:30	MIXXEDFIT 11:20~12:05 MIEKO(45分)	ベーシックエアロ 11:30~12:00 小出 志乃(30分)	太極功扇 11:30~12:00 佐野 睦子(30分)		11:30
12:00					12:00
12:30	ヨガストレッチ 12:20~12:50 大塚 絵美	メガダンス 12:15~13:00 小出 志乃(45分)	リストラティブヨガ 12:15~13:00 シルビア ボンフィン(45分)	33名限定 レッスン開始30分前から フロントにてチケット配布	12:30
13:00	ウエストシェイプ(20分) 13:05~13:25 栗嶋 雄大				13:00
13:30	X55 13:40~14:25 栗嶋 雄大(45分)	ハタヨガ 13:20~14:05 鈴木 恵(45分)		アクアフロー(30分) 13:30~14:00 シルビア ボンフィン	13:30
14:00					14:00
14:30	太極舞(45分) 14:40~15:25 米山 彰子	シェイプエアロ 14:30~15:10 若松 宏美	アウフグース実施時間 女性 13:40~ 男性 14:40~ スパ		14:30
15:00					15:00
15:30	パワー 15:45~16:15 下田 梨永(45分)	バレトン(45分) 15:30~16:15 若松 宏美		スイミングスクール 有料 【初級】 18:30~19:15 鈴木 拓	15:30
16:00					16:00
16:30	ファイドウ 16:35~17:20 鈴木 拓(45分)		ハタヨガとは？ ★初心者大歓迎★ ゆったりとした瞑想的な感覚を味わえる、心の穏やかさを大切にしたインドの伝統的な古典ヨーガです。呼吸を意識してゆっくり行うので、初めての方でも大歓迎!!! ぜひみなで心の内側から癒されましょう!		16:30
17:00					
閉館20:00					