

3月20日（木・祝）特別プログラム

営業時間 10:00~20:00 (プール部門 10:00~19:30)

	第1スタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール
10:00					
11:00	10:30~11:15 かんたんエアロ 山口				10:30~11:00 アクアサイズ 武田綾
12:00	Web予約 11:30~12:30 RITMOS 松井				
13:00	12:45~13:30 リラックスヨガ Ayako	Web予約 13:00~13:45 ボディパンプ45 VR (定員8名)	13:00~13:45 ホットリンパヨガ 茂木	12:45~13:30 シルクサスペンション 伊藤	12:15~13:00 スイムレッスン45 かなと
14:00	14:00~14:45 ZUMBA 伊藤		コラーゲン・女性専用 14:00~15:00 骨盤調整ヨガ 茂木		13:05~13:50 一緒に泳ごう かなと
15:00	15:00~15:45 HIP HOP ASAMI				
16:00	16:15~17:00 疲労回復ヨガ SATORU	Web予約 16:00~16:45 ボディパンプ45 VR (定員8名)			
17:00					
18:00					

スケジュールは変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

※WEB予約クラスにつきましては、通常予約受付(2/24 0時)となります。

(コラーゲン・やぐらレッスンも同様)

※デイトム会員は、権利外利用料金(1,650円)にてご利用いただけます。