

2019年3月21日(木) 祝日営業スケジュール

【鷺沼店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	
10:00				10:00
11:00		チャレンジ 守屋直樹 10:10~11:00		11:00
	ベーシックウォーク 山田未悠 11:00~11:30			
12:00	ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ 山田未悠 11:40~12:10	チャレンジステップ 守屋直樹 11:10~12:00	ベーシックジャズダンス 宇野真奈 11:10~12:10	12:00
13:00		デトックスヨガ ~体内の老廃物を抽出しましょう!~ 宇野真奈 12:20~13:20		13:00
14:00		パワーカーディオ 深水康弘 13:30~14:30		14:00
15:00		ファイドウ45 堀成伸 14:40~15:25		15:00
16:00	チャレンジアクア 小堀香織 15:30~16:15	リトモス 堀成伸 15:35~16:35		16:00
17:00	クロール 小堀香織 16:25~16:55			17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00				20:00

■イベント デトックスヨガ~体内の老廃物を抽出しましょう!~ 12:20~13:20 担当:宇野真奈 無料
ひねりやねじりの動きを多く取り入れたヨガです。体内の老廃物を抽出するイメージで行いましょう。

※ ■ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
 ※ ■ は有料のレッスンです。有料レッスンはフロントにて受付いたします。
 ※ レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。

ご不明な点がございましたらお問合せください 鷺沼店 電話044-853-0001