

# 3月21日（月・祝）レッスンスケジュール

★全て初心者向けレッスンです★

ご利用時間 10:00~18:00

(フロント手続受付 10:00~17:00)

※スケジュールは当日までに変更になる場合あり

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00			<p><b>フリー開放</b></p> <p>ウォーキング専用コース もごぞいます♪</p> <p>※一部、時間帯にて キッズスイミング 実施の為、 コース数に変更になります</p>	10:00
15				15
30				30
45	【バーチャル】 AERO 10:40~11:10	【バーチャル】 YOGA 10:30~11:00		45
11:00				11:00
15				15
30				30
45	シェイピング30 11:30~12:00 若餅 圭輔	【バーチャル】 OXIGENO 11:30~12:00		45
12:00				12:00
15				15
30	UBOUND30 12:20~12:50 若餅 圭輔	【バーチャル】 YOGA 12:30~13:00		30
45				45
13:00				13:00
15	ストレッチ20 13:10~13:30 若餅 圭輔			15
30		【バーチャル】 HYPER C 13:30~14:00		30
45				45
14:00	【バーチャル】 MEGADANZ 14:00~14:30			14:00
15		【バーチャル】 KIMAX 14:30~15:00		15
30				30
45				45
15:00	【バーチャル】 YOGA 14:50~15:20			15:00
15				15
30				30
45	【バーチャル】 AERO 15:40~16:10			45
16:00			16:00	
15			15	
30			30	
45	フリー利用可		45	
17:00	参加してみたいレッスンが ございましたら、 当日スタッフまでご相談ください。		17:00	
15			15	
30			30	
45			45	
18:00			18:00	

大人気レッスン★  
リリリの音楽に合わせ、  
トランポリンを跳びます！

ラテンのリズムに  
合わせてリリリダンス♪

ストレス発散！！  
グローブを付け  
サンドバックをパンチ！キック！