

2019年3月19日(火)～3月31日(日)

体験プログラム～何度でも受講できます～

19日(火)		23日(土)		24日(日)	26日(火)		28日(木)		29日(金)		30日(土)		31日(日)
フィットネスラボ	プール	フィットネスラボ	プール	フィットネスラボ	フィットネスラボ	プール	フィットネスラボ	プール	フィットネスラボ	プール	フィットネスラボ	プール	フィットネスラボ
9:30													
10:00	10:00～10:45 はじめてアクア 佐藤	10:00～11:00 親子体操コア 川邊		10:00～11:00 肩こり腰痛 解消教室 NANAE		10:00～10:45 はじめてアクア 佐藤	9:30～10:30 ヴィーナスヨガ 新倉	10:00～10:45 アクアピクスオレンジ 新名	無料レッスン 10:00～10:30 水中歩行 スタッフ				担当変更 10:00～11:00 肩こり腰痛 解消教室 NANAE
11:00	11:00～11:50 クロール中級 早崎	11:15～12:15 親子体操ウサギ 川邊	11:00～11:50 平泳ぎ初級 早崎	11:15～12:15 ピラティス 平出				11:00～11:50 クロール初級 早崎					11:15～12:15 ピラティス 平出
12:00	12:00～13:00 太極拳 矢田				12:00～13:00 太極拳 矢田		12:00～13:00 健康体操 新名		12:00～12:45 Group Flight45 SHO				
13:00		12:30～13:15 Group Flight45 MOSSAインストラクター						無料レッスン 13:00～13:30 ワンポイントアドバイス スタッフ		13:00～14:30 はじめての クラシックバレエ 清水			
14:00		13:45～14:45 はじめてピラティス 光明						NEW 14:00～14:45 はじめてアクア 金子			13:45～14:45 はじめてピラティス 光明		
15:00		15:00～16:00 ピラティス 光明									15:00～16:00 ピラティス 光明		
16:00	15:45～16:45 キッズビート体操 富樫												
17:00	17:00～18:00 ジュニアビート体操 富樫			16:15～17:15 バレトン 光明									16:15～17:15 バレトン 光明
18:00		17:30～18:30 ヨガ 齋藤(み)											
19:00	19:00～19:50 背泳ぎ 早崎	18:45～19:45 ストレッチ&コア ジムスタッフ	19:00～19:50 クロール初級 金子				19:00～20:00 はじめてのフラダンス 宮館		担当変更 19:00～19:45 ボディメイク NANAE	担当変更 19:00～19:50 クロール初級 佐藤(良)			
20:00	19:15～20:15 骨盤エクササイズ 土屋									担当変更 20:00～20:50 クロール中級 佐藤(良)			
21:00	20:30～21:15 Group Flight45 YUKI						20:15～21:15 ZUMBA 高橋						

フィットネスラボ:800円  
プール:950円  
この期間は、  
何回でも受けられます!!  
気になるレッスンがありましたら、  
是非ご参加ください♪♪

はじめてのクラシックバレエの  
体験料は950円となります。

◆レッスン参加の流れ◆  
①総合受付にてチケット購入  
②フィットネスラボ:購入したチケットをインストラクターへ渡す  
→レッスンへGO!  
プール:購入したチケットを2Fゲートにかざしてロッカーへ  
→プールへGO!