

令和5年度 後期(10月～) リッスンズケジュール

臨時休館の際、または講師の都合により、リッスンズを休講・または変更をさせて頂く場合がございます。

月			水			木			金			土			日
ロビー	多目的	プール	ロビー	多目的	プール	ロビー	多目的	プール	ロビー	多目的	プール	ロビー	多目的	プール	
10:00															10:00
10:15															10:15
10:30															10:30
10:45	10:30-11:00 ラウンジ														10:45
11:00	10:30-11:15 ヨガ 大沼														11:00
11:15															11:15
11:30															11:30
11:45															11:45
12:00															12:00
12:15															12:15
12:30															12:30
12:45															12:45
13:00															13:00
13:15															13:15
13:30															13:30
13:45															13:45
14:00															14:00
14:15															14:15
14:30															14:30
14:45															14:45
15:00															15:00
15:15															15:15
15:30															15:30
15:45															15:45
16:00															16:00
16:15															16:15
16:30															16:30
16:45															16:45
17:00															17:00
17:15															17:15
17:30															17:30
17:45															17:45
18:00															18:00
18:15															18:15
18:30															18:30
18:45															18:45
19:00															19:00
19:15															19:15
19:30															19:30
19:45															19:45
20:00															20:00
20:15															20:15
20:30															20:30
20:45															20:45
21:00															21:00

- ナイト会員のお客様で土曜 17時のZUMBA®参加の方は入場可能です。
- スタジオリッスンズは17名までの予約制となります。
- 週替わりリッスンズの内容については月毎のカレンダーにより、周知致します。
- ラウンジフィットネスとエアロバイクの使用可能です。

- ※新教室と時間変更のお知らせ
- **NEW** 新教室 **★** 曜日・時間変更
 - 週替わり (アロハ、筋膜リリース、ライズダンス) に変更となります。