

2021.10~12



STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

	月		火		水		木	金		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:30							休館日							
10:00														
11:00	10:15~11:00 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ 定員10名		10:15~11:00 かんたんエアロ 白河 理恵 定員10名		10:15~11:00 骨美人ピラティス 丸野 かおり 定員10名			10:15~11:00 しなやかになる ストレッチ 三室 寿樹 定員10名		10:15~11:00 しなやかになる ストレッチ 三室 寿樹 定員10名			10:15~11:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子 定員10名	
12:00	11:15~12:00 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ 定員10名		11:15~12:00 ボルドブラ 白河 理恵 定員10名	11:15~11:45 からだ改善塾 岡本 えみ 定員10名	11:15~12:00 体幹 コンディショニング 丸野 かおり 定員10名			11:15~12:00 ジャズ コンディショニング 三室 寿樹 定員10名	11:00~11:45 水中骨盤 コンディショニング MISA 定員10名	11:15~12:00 ジャズ コンディショニング 三室 寿樹 定員10名				
13:00														
14:00	13:15~14:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子 定員10名	13:00~13:30 からだ改善塾 吉田 朱美 定員10名	13:15~14:00 ストレッチヨガ HIROMI 定員10名	13:00~13:45 ひざ・こし・かた 水中ウォーク 岡本 えみ 定員10名	12:45~13:30 からだきれいヨガ 浜本 愛理 定員10名				13:15~14:00 かんたんエアロ 白河 理恵 定員10名		13:15~14:00 骨美人ピラティス 吉田 朱美 定員10名		13:15~14:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子 定員10名	
15:00	14:15~15:15 フラダンス 地家 薫 定員10名		14:15~14:45 姿勢改善塾 岡本 えみ 定員10名		13:45~14:30 リラクソヨガ 浜本 愛理 定員10名				14:15~15:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子 定員10名				14:15~15:00 からだ改善塾 杉本 道代 定員10名	
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00	19:30~20:30 リラクソヨガ china 定員10名		19:30~20:30 骨美人ピラティス 南日 沙貴 定員10名		19:15~20:15 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ 定員10名				19:30~20:30 骨美人ピラティス 丸野 かおり 定員10名					
21:00														
22:00														

プログラム参加に際して
 定員は、10名とさせていただきます。
 レッスンに限りがございますので、ナチュラルスパ宝塚登録会員のみとさせていただきます。

スタジオレッスン予約方法
 参加希望の方は、1階フロントに設置いたします台帳に、氏名を記載ください。
 <予約開始>
 各プログラム開始30分前
 予約方法詳細は別途掲載致しますので、ご確認願います。

プールレッスン予約方法
 多くの方にご参加いただきたくため、1日にお一人様1本の参加と致します。
 参加希望の方は、2階プール前室に設置する台帳に氏名を記載ください。
 <予約開始時間>
 月曜日12:30
 火曜日10:45
 金曜日10:30
 予約方法詳細は、別途掲載致しますのでご確認願います。

※プログラム内容・時間・担当者等が変更になる場合があります。予め、ご了承ください。