

2023.8~



# 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		10:15~11:00 かんたんエアロ 白河 理恵		10:15~11:00 骨美人ピラティス 丸野 かおり			10:15~11:00 しなやかになる ストレッチ 三宅 寿樹		10:15~11:00 しなやかになる ストレッチ 三宅 寿樹			10:15~11:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子	
12:00	11:15~12:00 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ		11:15~12:00 ポルドブラ 白河 理恵	11:15~11:45 からだ改善塾 岡本 えみ	11:15~12:00 体幹 コンディショニング 丸野 かおり			11:15~12:00 ジャズ コンディショニング 三宅 寿樹	11:00~11:45 水中骨盤 コンディショニング MISA	11:15~12:00 ジャズ コンディショニング 三宅 寿樹				
13:00				12:00~12:30 からだ改善塾 岡本 えみ					12:15~13:00 骨盤エクササイズ MISA					
14:00	13:15~14:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子	13:00~13:30 からだ改善塾 吉田 朱美	13:15~14:00 ストレッチヨガ HIROMI	13:00~13:45 ひざ・こし・かた 水中ワーク 岡本 えみ	12:45~13:30 からだきれいヨガ 浜本 愛里			13:15~14:00 かんたんエアロ 白河 理恵		13:15~14:00 骨美人ピラティス 吉田 朱美			13:15~14:00 バクティブローヨガ 酒井 洋子	
15:00	14:15~15:15 フラダンス 地家 薫		14:15~14:45 姿勢改善塾 岡本 えみ		13:45~14:30 リラックスヨガ 浜本 愛里			14:15~15:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子					14:15~15:00 からだ改善塾 杉本 道代	
16:00													15:15~16:00 骨美人ピラティス 丸野 かおり	
17:00														
18:00														
19:00														
20:00	19:30~20:30 リラックスヨガ China		19:30~20:30 骨美人ピラティス 南 巴沙貴		19:15~20:15 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ			19:30~20:30 骨美人ピラティス 丸野 かおり						
21:00														
22:00														

**プログラム参加に際して**

ナチュラルスパ宝塚の登録会員のみ参加とさせていただきます。  
 予約方法の詳細は、ご確認ください。  
 ※プログラムの内容・時間・担当者等が変更になる場合があります。

**スタジオレッスン予約方法**

定員は14名です。  
 参加希望の方は、1階フロントに設置する参加表に記名してください。  
 <予約開始>  
 各プログラム開始の30分前  
 ●予約開始時に定員を超えた場合は抽選となります。  
 ※同一のプログラムが連続する場合は、1本目開始30分前に同時受付します。  
 (どちらか1本を選択してください)

**プールレッスン予約方法**

定員は10名です。お一人様1本の参加とさせていただきます。  
 お一人様1本の参加とさせていただきます。  
 参加希望の方は、2階プール前室に設置する参加表に記名してください。  
 <予約開始>  
 (月)12:30 (火)10:45 (金)10:30  
 ※受付開始後に空枠がある場合は、参加表をロッカー室内に移動します。

※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。