

# 11月特別タイムスケジュール

曜日	11月3日(火) 文化の日			11月23日(月) 勤労感謝の日		
	スタジオ		プール	スタジオ		プール
	Sスタジオ	Aスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ	
10:00						
11:00	ハタヨガ 11:00~11:45 菊島 由美子	ポテコンバット30 (バーチャル) 11:15~11:45	かんたん足ひれ 11:30~12:00 加賀屋 勇一郎	ポテセラピー 11:00~11:45 横田 光	シバム (バーチャル) 11:00~11:30	平泳ぎ(初級) 11:00~11:30 若生 香織
12:00			上級スイム 12:30~13:15 加賀屋 勇一郎		ウエーブストレッチ 12:00~12:30 小野塚 由佳	アクアピクス 12:00~12:30 犬飼 貴之
13:00	レスミルスパー 12:30~13:00 梶村 美佳	ピラティス ※体験会※ 12:15~13:00 白奇 道代		ポテバランス45※ST 12:15~13:00 若生 香織	アロマリラックス 12:50~13:20 村木 萌	
						フィンスイム 13:00~13:45 加賀屋 勇一郎
14:00	初中級エアロ 13:30~14:15 梶村 美佳	RPM45 13:30~14:15 古谷野 直美		初中級エアロ 13:30~14:15 梶村 美佳	ポテパン730 (バーチャル) 13:45~14:15	
15:00	ZUMBA 14:45~15:30 河俣 ひろみ	シーエクソワークス (バーチャル) 14:45~15:15		中級エアロ 14:35~15:20 梶村 美佳	ポテコンバット30 (バーチャル) 13:45~14:15	
16:00	ポテコンバット45 16:00~16:45 スタッフ	シバム (バーチャル) 15:45~16:30	子ども水泳教室	ポテアタック45 15:40~16:25 スタッフ	シバム (バーチャル) 15:45~16:30	子ども水泳教室
17:00		ポテパン730 (バーチャル) 17:00~17:30			ポテバランス30 (バーチャル) 16:50~17:20	
18:00						
19:00						

●施設のご利用は、栃木県在住の方のみとさせていただきます。

●デイ会員様は、2,200円でご利用いただけます。

●11月3日(火)ピラティス体験会は、事前のお申し込みが必要となります。

※ピラティス体験料 1,100円

# ピラティス教室体験会

スポーツクラブ内Aスタジオ

## ピラティスで変わろう！

日程：11/3（火）

料金：1回1,100円（税込）

楽しく、確実な効果を得られます！

※こちらのレッスンは有料になっておりますので、ご参加される場合にはフロントにてお支払いをお願いいたします。

時間：12:15～13:00

定員：16名

持ち物：タオル、飲み物

※マスク着用でのレッスンとなります。

講師

白寄インストラクター

通常レッスンのピラティスとはまた違った良さをこの機会にぜひお試しください！！

