



14周年感謝DAY 11月3日(土)祝日プログラム



全会員様ご利用いただけます

営業時間 9:00~20:00 (マシンジム・プールのご利用は、19:30まで)

| 時間 | 14周年スペシャルイベント | | | 時間 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------------------------------|--|-------|-------|-----|--------------------------------|--|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------|
| 10:00 | <h2>14周年スペシャルイベント</h2> <h3>本マグロ 解体ショー!!!</h3> <p>11時よりCスタジオにて解体スタート!</p> <p>解体ショーは無料でご見学いただけます。 (マグロのお寿司はチケットが必要です) 皆様のご参加お待ちしております。</p> <p>アームレスリング 対決もあるよ! 当日決戦までに投票してね</p> | | | 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | <p>街のみなど。 大起水産</p> <h3>解体ショー参加者のみの特典</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>その1 マグロのカマ争奪 じゃんけん大会!!!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>その2 豪華景品が当たる抽選会!!</p> </div> </div> <p>この時間帯 A Bスタジオレッスン・プールレッスンはございません。</p> | | | 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Aスタジオ</th> <th>Bスタジオ</th> <th>プール</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>14:00~14:45 バランスボール 福原 ◎</td> <td></td> <td>14:00~14:30 ★ 初級クラス~平泳ぎ~ 桶谷</td> </tr> <tr> <td>15:00~15:45 ズンバ 堀 ★★</td> <td>15:00~15:45 ベーシックヨガ 村上 ★</td> <td>14:45~15:30 中級クラス~4泳法~ 桶谷 ★★</td> </tr> <tr> <td>16:00~16:45 ポールエクササイズ&ストレッチ 桶谷 ◎</td> <td>16:15~17:00 パワーシェイプ 岩政 ★★ ◎</td> <td>16:10~16:40 ★ 初級クラス~カール~ 堀</td> </tr> <tr> <td>17:15~18:00 U-BOUND ★★ ◎</td> <td>17:15~18:00 キック&シェイプ 岩政 ★★</td> <td>16:55~17:40 アクアダンス 堀 ★★</td> </tr> </tbody> </table> | | | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | 14:00~14:45 バランスボール 福原 ◎ | | 14:00~14:30 ★ 初級クラス~平泳ぎ~ 桶谷 | 15:00~15:45 ズンバ 堀 ★★ | 15:00~15:45 ベーシックヨガ 村上 ★ | 14:45~15:30 中級クラス~4泳法~ 桶谷 ★★ | 16:00~16:45 ポールエクササイズ&ストレッチ 桶谷 ◎ | 16:15~17:00 パワーシェイプ 岩政 ★★ ◎ | 16:10~16:40 ★ 初級クラス~カール~ 堀 | 17:15~18:00 U-BOUND ★★ ◎ | 17:15~18:00 キック&シェイプ 岩政 ★★ | 16:55~17:40 アクアダンス 堀 ★★ | 13:00 |
| Aスタジオ | Bスタジオ | プール | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00~14:45 バランスボール 福原 ◎ | | 14:00~14:30 ★ 初級クラス~平泳ぎ~ 桶谷 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00~15:45 ズンバ 堀 ★★ | 15:00~15:45 ベーシックヨガ 村上 ★ | 14:45~15:30 中級クラス~4泳法~ 桶谷 ★★ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00~16:45 ポールエクササイズ&ストレッチ 桶谷 ◎ | 16:15~17:00 パワーシェイプ 岩政 ★★ ◎ | 16:10~16:40 ★ 初級クラス~カール~ 堀 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:15~18:00 U-BOUND ★★ ◎ | 17:15~18:00 キック&シェイプ 岩政 ★★ | 16:55~17:40 アクアダンス 堀 ★★ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | <p>★…レッスン強度 ◎…器具を使用します 🍀…初めての方にオススメ</p> | | | 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | |

お陰様で14周年を迎える事が出来ました



11月3日(土・祝)は特別営業日です。全会員様がご利用いただけます。

[デイトタイム会員]すべての時間ご利用いただけます。(18:00以降も可)

[ナイト会員]すべての時間ご利用いただけます。

[らくらく健康会員]ご指定曜日に関係なくご利用いただけます。(土曜日以外の方も可)

[マンスリー4会員]ご利用時間の制限(100分間)はございませんが回数は1回に数えます。

[クイック会員]ご利用時間の制限(100分間)はございません。

[パパ・ママ会員]ご利用時間の制限(100分間)はございません。