



1月14日(月) 祝日プログラム



デイトム会員・ナイト会員の方はご利用できません。

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	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	時間
10:00	★…レッスン強度 ◎…器具を使用します 🏊…初めての方にオススメ		🏊 10:20~10:35 Aichi 細川	10:00
11:00		★ 10:30~11:00 ベーシックヨガ 堀	🏊 10:45~11:30 アクアケア 細川	11:00
12:00	★ 11:30~12:30 ルーシーダットン 杉山	★ 11:30~12:15 サーキットトレーニング 堀 ◎	🏊 12:00~12:25 入門クラス 八嶋	12:00
13:00	★★ 12:45~13:30 キック&シェイプ 松野	★★ 12:45~13:30 ズンパ 堀	★ 12:30~13:30 初級クラス ~4泳法~ 八嶋	13:00
14:00	祝日おすすめレッスン 13:45~14:45 KaQiLa (カキラ) AYAKA ★	★ 13:45~14:15 パーティ7° 福原 ◎	🏊 13:45~14:15 ★🏊 アクアジョグ 中田政夫	14:00
15:00		★ 14:30~15:30 健康体操 福原	🏊 14:20~15:20 上級クラス~4泳法~ 八嶋	15:00
16:00	★ 15:00~16:00 ボディメイクヨガ 岡本	★ 15:45~16:45 バレエエクササイズ 谷上	<子ども> 15:30~14:30 スイミングスクール キッズ	16:00
17:00		★ 16:45~17:30 BALLETO MANIA <有料> 谷上	<子ども> 16:30~17:30 スイミングスクール ジュニア1	17:00
18:00			<子ども> 17:30~18:30 スイミングスクール ジュニア2	18:00

●祝日おすすめレッスン●



KaQiLa(カキラ) ★

13:45~14:45 AYAKA

ろっ骨を動かし関節にアプローチし、歪みを改善するエクササイズ。肩こり・腰痛にお困りの方におすすめのエクササイズ。

**TAC整骨院 青木院長による
体幹&骨盤トレーニング!!!**

15:45~17:15 有料540円(税込)

Cスタジオ 定員20名

身体の芯を作り、引き締めるための
体幹&骨盤トレーニング