



2月11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				10:00
			10:20~10:35 Aichi 細川	
11:00	10:30~11:15 ストリートダンス初級 FUKA ★	10:45~11:45 パワーシェイプ 荒井	10:45~11:30 アクアケア 細川 ★	11:00
12:00	祝日おすすめレッスン 11:30~12:30 KaQiLa (カキラ) AYAKA ★	★★ ◎	12:00~12:25 入門クラス 八嶋	12:00
13:00	12:50~13:20 パルビックスタッチ 新村 ★	12:45~13:30 キック&シェイプ 松野 ★★	12:30~13:30 初級クラス ~4泳法~ 八嶋 ★	13:00
14:00	13:35~14:35 フィットネスフラ 新村 ★	祝日おすすめレッスン 14:00~14:45 リズムックコアシェイプ 福原 ★	14:15~15:15 上級クラス~4泳法~ 八嶋	14:00
15:00	14:55~15:55 U-BOUND 新田 ★★★★	15:00~15:45 健康体操 福原 ★ ◎	★★★	15:00
16:00	祝日おすすめレッスン 16:15~17:00 アースヨガ 新田 ★		<子ども> 15:30~16:30 スイミングスクール キッズ	16:00
17:00			<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

★…レッスン強度
◎…器具を使用します
🏆…初めての方にオススメ

●祝日おすすめレッスン●



KaQiLa(カキラ) ★

11:30~12:30 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。

リズムックコアシェイプ ★

14:00~14:45 福原

体幹を意識しながら、体の各部分を単独で動かす(アイレーション)を取り入れた汗をかくプログラムです。普段使うことの少ない筋肉や関節を動かしていきながら、インナーマッスルを刺激するエクササイズです!

アースヨガ ★

16:15~17:00 新田

ヨガの要素を取り入れ気持ちをリラックスし、心の健康を保つ「心」のフィットネスプログラムです。