

《2021年9月》 祝日レッスンプログラム

デイトタイム会員・ナイト会員の方はご利用できません。ご利用の際は施設利用料2,200円（税込）又は、施設利用チケットが必要です。

《営業時間》 9：00～20：00 最終チェックイン・運動施設利用終了19：30 浴室利用終了19：45

9月20日(月祝)				9月23日(木祝)			
時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	時間
10:00							10:00
		10:15~11:00 ヨガ 福浦	★ 10:20~10:35 Aichi				
11:00		★	10:45~11:30 アクアケア 細川	10:45~11:30 アースヨガ MIKU	★★ 10:30~11:15 ZUMBA 柴田	★ 10:30~11:15 初級~4泳法~ 桶谷	11:00
		11:15~12:00 HOOP BOON 福浦	★	★			
12:00		★		11:45~12:30 U-BOUND 45 MIKU	11:45~12:30 中級エアロ 三好		12:00
		◎		★★	◎	★★	
13:00	13:00~13:45 ヨガ 福原	13:00~13:45 TACサーキット 永井			13:00~13:45 ZUMBA 三好	12:00~13:00 スイミングスクール マタニティ	13:00
	★	★★			★★		
14:00		14:00~14:45 初級エアロ 福原		14:00~14:45 TACサーキット【新曲】 永井		14:00~14:30 アクアダンス 桶谷	14:00
		★	14:30~15:00 アクアウォーク 徳宮	★★	◎	★★	
15:00	14:45~15:30 ヨガ 岡本	15:00~15:45 RADICAL POWER 45 福原	★		14:45~15:30 ヨガ 村上	14:45~15:30 中上級~4泳法~ 長谷川	15:00
	★★	★★	◎		★★	★★★	
16:00		16:00~16:45 初中級ステップ MIKU		15:45~16:30 日舞エクササイズ 秋房	15:45~16:30 初中級エアロ AYAKA		16:00
		★★		★	★★		
17:00				16:45~17:30 日舞体操 秋房	16:45~17:30 初中級ステップ AYAKA		17:00
				★★	★★		
18:00	17:15~18:00 U-BOUND 45 MIKU						18:00
	★★						

★…レッスン強度 ◎…器具を使用します

【定員】（Aスタジオ）20名 （Bスタジオ）34名 ※Bスタジオ器具使用レッスンは29名 （プール）1コースあたり25名

各レッスン30分前より参加受付を開始いたします。詳細は館内掲示をご覧ください。