

# 2022年1月10日(月祝)

## ◆ 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。  
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

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	時間
10:00	★ 10:00~10:30 TAC体操 松尾	★ 10:00~10:45 バレエエクササイズ 谷上	▶ 10:20~10:35 Aichi	10:00
11:00	▶ 10:45~11:15 ストレッチ 松尾	★ 11:00~11:45 BALLETOMANIA (有料) 谷上	★ 10:45~11:30 アクアケア 細川	11:00
12:00	★★ 11:45~12:15 U-BOUND 30 徳宮 ◎	★★ 12:00~12:45 ZUMBA 柴田		12:00
13:00		★★ 13:00~13:45 TACサーキット【新曲】 永井・高橋 ◎	★ 12:45~13:15 初級クロール 長谷川	13:00
14:00		★ 14:00~14:45 ヨガ 福原	★★ 13:30~14:00 アクアジョグ 長谷川	14:00
15:00		★★ 15:00~15:45 RADICAL POWER 45 福原 ◎	★★ 14:15~15:00 中級平泳ぎ 白井	15:00
16:00	★★ 16:00~16:45 U-BOUND 45 MIKU ◎		15:30~16:30 こどもスイミングスクール キッズ	16:00
17:00		★★▶ 16:30~17:15 初中級エアロ 濱崎	16:30~17:30 こどもスイミングスクール ジュニア1	17:00
	★ 17:00~17:45 アースヨガ MIKU			
18:00		★★▶ 17:30~18:15 初中級ステップ 濱崎 ◎	17:30~18:30 こども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

【定員】 (Aスタジオ) 20名 (Bスタジオ) 34名 (プール) 1コースあたり25名

※器具使用レッスンは器具の個数により定員が異なります。

各レッスン25分前より参加者抽選を開始いたします。詳細は館内掲示をご覧ください。