



# 9月19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
		★ 10:15~10:45 ストレッチ 兵頭	★ 10:20~10:35 Aichi	
11:00			10:45~11:30 アクアケア 細川	11:00
	★★★ 11:00~11:45 U-BOUND 須田	★★★ 11:00~11:45 FIGHT DO 兵頭		
12:00				12:00
		★★★ 12:00~12:45 ZUMBA 須田		
13:00			12:30~13:15 中級クロール 長谷川	13:00
		★ 13:00~13:45 バレエエクササイズ 谷上		
14:00			13:30~14:15 初級クロール 長谷川	14:00
	★ 14:00~14:45 初級エアロ AYAKA	14:00~14:45 BALLETO MANIA (有料) 谷上		
15:00				15:00
		★ 15:00~15:45 KaQiLa~カキラ~ AYAKA		
16:00				16:00
		★★★ 16:00~16:45 ZUMBA MIE		
17:00				17:00
		★ 17:00~17:45 ヨガ MIE		
18:00				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) 50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。