



11月23日(水祝) 祝日プログラム



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

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	時間
10:00				10:00
11:00	★ 10:30~11:00 ストレッチ 永井			11:00
12:00		★★★ 11:15~11:45 キック&シェイプ 永井	★ 11:00~11:45 ヌードルジョグ 丸山	12:00
13:00		★★★ 12:00~12:45 パワーヨガ 村上	★ 12:00~12:45 フィンスイム(チケット制) 丸山	13:00
14:00		★ 13:00~13:45 リラックスヨガ 村上		14:00
15:00		★★★ 14:00~14:45 中級エアロ 福原	★★★ 14:30~15:15 中級4泳法 丸山	15:00
16:00		★★★ 15:00~15:45 RADICAL POWER 福原		16:00
17:00		★ 16:00~16:45 バレエエクササイズ 谷上		17:00
18:00		17:00~17:45 BALLETO MANIA(有料) 谷上		18:00

★…レッスン強度 ◎…器具を使用します

【定員】(Aスタジオ)25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。