



9月23日(土祝) 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
11:00	★ 10:30~11:15 ヨガ 泊	★★ 10:30~11:15 (抽) 初中級エアロ 松田		11:00
12:00	★ 11:30~12:00 ヨガ 泊	★★ 11:30~12:15 (抽) 中級ステップ 松田	★ 11:30~12:15 初級背泳ぎ 林	12:00
13:00	★ 12:30~13:15 KaQiLa~カキラ~ AYAKA	★★ 12:30~13:15 ベリーダンス Satomi	★ 12:45~13:15 初級平泳ぎ 武安	13:00
14:00	★★ 13:30~14:00 パワーヨガ 村上	★★ 13:30~14:00 (抽) 中上級エアロ AYAKA	★ 13:45~14:15 アクアヌードル 林	14:00
15:00	★ 14:15~15:00 リラックスヨガ 村上	★★ 14:15~15:00 (抽) Group Fight 杉本	★ 14:30~15:00 初級スカーリング 安田	15:00
16:00		★ 15:15~16:00 体芯力 杉本	★★ 15:15~16:00 マスターズ 安田	16:00
17:00		★ 16:15~17:00 バレエエクササイズ 谷上	<div data-bbox="997 1579 1396 1993" data-label="Text"> <p>身体の表面の力を抜いて、背骨、骨盤、肩甲骨を揺らしながら、ストレッチをしているような動きで体の芯の筋肉を活性化、代謝を向上させます。 本日限定のプログラムです! ぜひご参加ください!!</p> </div>	17:00
18:00	★ 17:00~17:45 健康体操 福原	17:15~18:00 BALLETO MANIA(有料) 谷上		18:00

★…レッスン強度 ◎…器具を使用します (抽)…レッスン開始25分前に抽選を行います

【定員】(Aスタジオ) 30名 (Bスタジオ) 56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。