

2月23日(金祝) 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 (抽) 初級エアロ 金山			11:00
12:00	★ 11:30~12:15 フィットネスフラ 金山	★★★ 11:30~12:15 (抽) ブラジルサンバ Satomi	11:00~11:45 キッズイベント	12:00
13:00	★★★ 12:30~13:15 (抽) 中級エアロ 松田	サンバの動きを取り入れたエアロピクス	★ 12:00~12:45 初級4泳法 末吉	13:00
14:00		★★★ 13:15~14:00 パワーヨガ 村上	★★★ 13:00~13:30 アクアダンス 堀	14:00
15:00	★ 14:15~15:00 リラックスヨガ 村上	★★★ 14:15~15:00 (抽) ZUMBA 堀	★ 13:45~14:15 初級バタフライ 八嶋	15:00
16:00		★ 15:15~16:00 初級ステップ 福原 ◎	★★★ 14:30~15:15 上級4泳法 八嶋	16:00
17:00		★★★ 16:15~17:00 RADICAL POWER 福原 ◎	15:30~18:30 スイミングスクール	17:00
18:00		★★★ 17:15~18:00 (抽) ZUMBA 高山 ゆか		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。