



2月12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 | | インストラクターと レッスン内容を 変更しました | | 10:00 |
| 11:00 | 10:15~11:00 ストレッチ 須田 ★★ | 10:15~11:00 (抽) ラテンエアロ 新村 ★★ | ★10:20~10:35 Aichi | 11:00 |
| 12:00 | 11:15~12:00 U-BOUND 須田 ★★ ◎ | | ★10:45~11:30 アクアケア 細川 | 12:00 |
| 13:00 | | 12:15~13:00 (抽) ブラジルサンバ Satomi ★★ サンバの動きを取り入れたエアロピクス | ★11:45~12:15 アクアダンス 細川 | 13:00 |
| 14:00 | 13:15~14:00 (抽) 初級エアロ 北井 ★ | 13:15~14:00 バレエエクササイズ 谷上 ★ | ★12:30~13:45 初級平泳ぎ 八嶋 | 14:00 |
| 15:00 | 14:15~15:00 ピラティス 北井 ★ | 14:15~15:00 BALLETO MANIA(有料) 谷上 | ★13:30~14:15 初級背泳ぎ 八嶋 | 15:00 |
| 16:00 | | 15:15~16:00 (抽) 中級ステップ AYAKA ★★ ◎ | ★★14:30~15:15 中上級4泳法 八嶋 | 16:00 |
| 17:00 | 16:15~17:00 KaQiLa~カキラ~ AYAKA ★ | 16:15~17:00 RADICAL POWER 福原 ★★ ◎ | | 17:00 |
| 18:00 | | 17:15~18:00 ヨガ 福原 ★ | | 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。