



3月20日(水祝) 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		10:00~10:45 (抽) ZUMBA 高山	10:00~10:30 ★ アクアウォーク 長谷川	10:00
	10:15~11:00 (抽) ★★★ 初中級エアロ 大東	★★★		
11:00		11:15~12:00 (抽) ★★★ 初中級ステップ 大東	★ 10:45~11:30 初級4泳法 長谷川	11:00
12:00	★ 12:00~12:30 ストレッチ 永井	★★★		12:00
		12:15~13:00 (抽) ★★★ Brasil Samba Satomi		
13:00	★★★ 12:45~13:30 ボクササイズサーキット 永井		12:30~14:00 桃山杯 (有料イベント)	13:00
14:00		★★★ 13:30~14:15 RADICAL VIRTUAL FIGHT DO		14:00
15:00	★ 14:30~15:00 TAC体操 久保			15:00
		プレートとステップ台を使用するレッスン	★★★ 15:00~15:30 アクアダンス 浅田	
16:00		★★★ 15:15~16:00 RADICAL VIRTUAL BODY WEIGHT		16:00
		★★★ 16:15~17:00 RADICAL POWER 福原	★★★ 15:45~16:30 初中級バタフライ 浅田	
17:00				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。