



5月4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
			10:00~10:45 初級背泳ぎ 安田	
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	★★★ 11:30~12:00 アクアダンス 大東	12:00
13:00	★ 12:30~13:15 ボディメイキング 大東	★ 12:30~13:15 RADICAL VIRTUAL MEGADANZ	★★ 12:15~13:00 中級バタフライ 内村	13:00
	マットを使用しての体幹トレーニング			
14:00	★ 13:30~14:15 (抽) 初級エアロ 大東	★ 13:30~14:15 バレエエクササイズ 谷上		14:00
15:00		★ 14:30~15:15 BALLETO MANIA (有料) 谷上 ◎	★ 14:45~15:15 アクアウォーク 林	15:00
16:00	★★ 15:30~16:00 TACサーキット 松尾	★ 15:45~16:30 (抽) 初級ステップ AYAKA ◎	★ 15:30~16:15 初級平泳ぎ 林	16:00
17:00				17:00
18:00		★ 17:15~18:00 健康体操 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。