



5月6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				10:00
11:00	10:15~11:00 U-BOUND 須田 ◎		10:30~11:00 アクアダンス 林	11:00
12:00	11:15~12:00 ストレッチ 須田 ★	11:15~12:00 RADICAL VIRTUAL FIGHT DO ★★	11:15~12:00 初級クロール 長谷川 ★	12:00
13:00		12:30~13:15 (抽) ZUMBA MOE ★★	13:00~13:45 中級背泳ぎ 長谷川 ★★	13:00
14:00	13:45~14:15 TAC体操 久保 ★	13:45~14:30 KaQiLa~カキラ~ AYAKA ★	14:00~14:30 アクアウォーク 長谷川 ★	14:00
15:00		14:45~15:30 (抽) 初級エアロ AYAKA ★★		15:00
16:00	15:15~16:00 ヨガ 福原 ★		15:30~16:15 マスターズ 安田 ★★ ★	16:00
17:00		16:15~17:00 RADICAL POWER 福原 ★★ ◎		17:00
18:00		17:15~18:00 (抽) ZUMBA 高山 ★★		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。