



# 4月29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
	10:15~11:00 U-BOUND 須田 ◎		10:20~10:35 Aichi	
11:00	★★		10:45~11:30 アクアケア 細川	11:00
	11:15~12:00 ストレッチ 須田		★	
12:00	★	11:45~12:30 (抽) サンバ Satomi 神戸サンバをイメージしたエアロビクス		12:00
	12:45~13:30 ベリーダンス Satomi	12:45~13:30 KaQiLa~カキラ~ AYAKA		13:00
13:00	★★	★★	13:15~13:45 アクアジョグ 安田	
	13:45~14:30 (抽) 中級エアロ AYAKA	13:45~14:30 バレエエクササイズ 谷上	★★	14:00
14:00	★★	★	14:00~14:45 初中級4泳法 安田	
	15:15~16:00 ヨガ 福原	14:45~15:30 BALLETO MANIA(有料) 谷上 ◎	15:00~15:45 中級平泳ぎ 安田	15:00
15:00	★	★	★★	
		16:15~17:00 RADICAL POWER 福原 ◎		16:00
16:00		★★		17:00
17:00				18:00
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。