



5月3日(金祝) 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 | ★ 10:30~11:15 (抽) 初級エアロ 金山 | ★★ 10:15~11:00 (抽) ZUMBA 高山 | ★★ 10:15~10:45 アクアジョグ 内村 | 11:00 |
| 12:00 | ★ 11:30~12:15 フィットネスフラ 金山 | ★★ 11:15~12:00 ピラティス 高山 | ★★ 11:00~11:45 初中級4泳法 内村 | 12:00 |
| 13:00 | | ★★ 12:30~13:15 ベリーダンス Satomi | ★★ 12:30~13:00 アクアダンス 高山 | 13:00 |
| 14:00 | ★★ 13:30~14:15 (抽) 中級エアロ 大東 | ★ 13:30~14:15 KaQiLa~カキラ~ AYAKA | ★★★ 13:15~14:00 上級クロール 安田 | 14:00 |
| 15:00 | ★ 14:30~15:15 ボディメイキング 大東 | ★ 14:30~15:15 (抽) 初級エアロ AYAKA | | 15:00 |
| 16:00 | マットを使用したの体幹トレーニング | ★ 15:30~16:15 (抽) 初級ステップ 福原 ◎ | ★★ 15:45~16:15 アクアダンス 大東 | 16:00 |
| 17:00 | | ★★ 16:30~17:15 RADICAL POWER 福原 ◎ | | 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。