



9月16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 (抽) サンバ Satomi ★★★ 神戸サンバをイメージしたエアロピクス	10:15~11:00 (抽) ZUMBA 高山 ★★★	10:30~11:15 初級平泳ぎ 内村 ★	11:00
12:00	11:15~12:00 ベリーダンス Satomi ★★★	11:15~12:00 ピラティス 高山 ★★★		12:00
13:00	12:30~13:15 初級エアロ AYAKA ★	12:30~13:15 (抽) RADICAL VIRTUAL FIGHT DO ★★★	12:30~13:00 アクアダンス 高山 ★★★	13:00
14:00	14:00~14:45 TAC体操 永井 ★	13:30~14:15 KaQiLa~カキラ~ AYAKA ★	14:00~14:30 アクアジョグ 内村 ★★	14:00
15:00		15:15~16:00 初中級ステップ 福原 ★★	14:45~15:30 初中級4泳法 内村 ★★	15:00
16:00	16:15~17:00 ヨガ 福原 ★			16:00
17:00		17:00~18:00 ヒップホップスクール		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。