



2月24日(月祝) 祝日プログラム



デイトタイム会員・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	11:00~11:45 ヨガ 秋山 ★	11:00~11:45 FIGHT DO RADICAL VIRTUAL ★★		11:00
12:00			11:50~12:10 入門クラス 八嶋 ▶	12:00
13:00	12:30~13:15 初中級エアロ AYAKA ★★▶	12:30~13:15 (抽) ZUMBA MOE ★★	12:30~13:15 初級クラス4泳法 八嶋 ★	13:00
14:00	音楽に合わせて筋カトレーニング 有酸素運動を組み合わせた プログラム	13:30~14:15 KaQiLa~カキラ~ AYAKA ★	13:30~14:00 アクアダンス 高山 ★★	14:00
15:00		14:30~15:15 STRONG NATION 高山 ★★	14:15~15:00 上級クラス4泳法 八嶋 ★★★★★	15:00
16:00	15:00~15:45 バレエエクササイズ 谷上 ★ ◎	15:30~16:15 ピラティス 高山 ★★	15:30~18:30 キッズスイミング (子どもスクール)	16:00
17:00	16:00~16:45 BALLETO MANIA (有料) 谷上 ★ ◎	16:30~17:15 RADICAL POWER45 福原 ★★ ◎		17:00
18:00		17:30~18:15 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。