



3月20日(木祝) 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		11:00~11:45 初級ステップ 大東	★ 11:00~11:30 アクアウォーク 林 諒	11:00
12:00	12:00~12:45 ボディメイキング 大東	12:00~12:45 (抽) ZUMBA 三好		12:00
13:00	13:00~13:45 初中級エアロ 大東	13:00~13:30 健康体操 三好	★ 12:45~13:15 アクアヌードル 内村 (抽) 定員20名	13:00
14:00		14:00~14:45 KaQiLa~カキラ~ AYAKA	★ 13:30~14:15 初級4泳法 内村	14:00
15:00	15:00~15:45 ヨガ 村上	15:00~15:45 RADICAL POWER45 福原	★★ 14:30~15:15 中級4泳法 内村	15:00
16:00		16:00~16:45 ヨガ 福原	※アクアヌードルは器具を使用 するため20名の定員となります。 参加希望者は12時20分より プールにて参加者台帳に ご記入下さい。	16:00
17:00		17:00~17:45 FIGHT DO RADICAL VIRTUAL		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。