



# 7月21日(月祝) 祝日プログラム



デイタイム会員・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		10:30~11:15 FIGHT DO YU-Hi ★★	10:20~10:35 Aichi 10:45~11:30 アクアケア 細川 ★	11:00
12:00	11:30~12:00 ★★ U-BONUD30 明知 ◎	11:30~12:15 初中級エアロ YU-Hi ★★		12:00
13:00	12:30~13:15 KaQiLa～カキラ～ AYAKA ★	12:30~13:15 RADICAL POWER45 明知 ◎	12:30~13:00 ★★ アクアダンス 高山	13:00
14:00	13:30~14:15 ピラティス 高山 ★★	13:30~14:15 中級ステップ AYAKA ◎	13:30~14:15 初級4泳法 内村 ★	14:00
15:00		14:30~15:15 ZUMBA 高山 ★★	14:30~15:15 中級4泳法 内村 ★★	15:00
16:00		15:30~16:15 ヨガ 福原 ★		16:00
17:00		16:30~17:15 RADICAL Cardio45 福原 ◎	RADICAL POWERにステップとエアロを組み合わせたレッスンです！！	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。