



9月15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		10:30~11:15 コンディショニングストレッチ YU-Hi ★	11:00~11:30 アクアジョグ 内村 ★★	11:00
12:00		11:30~12:15 FIGHT DO YU-Hi ★★		12:00
13:00	12:30~13:15 初級エアロ YU-Hi ★	12:30~13:15 MEGADANZ RADICAL VIRTUAL ★★	13:00~13:45 初級4泳法 内村 ★	13:00
14:00	14:00~14:45 ボディコントロール 秋山 ★	13:30~14:15 KaQiLa~カキラ~ AYAKA ★	14:00~14:45 中級4泳法 内村 ★★	14:00
15:00		14:30~15:15 中級ステップ AYAKA ★★		15:00
16:00	15:30~16:15 ヨガ 福原 ★★	15:45~16:15 HYPER C RADICAL VIRTUAL ★★		16:00
17:00		16:30~17:15 RADICAL POWER45 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。