



11月3日(月祝) 祝日プログラム



全フィットネス会員様がご利用いただけます

《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 U-BOUND ★ ★ YU-Hi		プールイベント アクアジム 10:00~10:50 【※事前申し込み制】	11:00
12:00	12:00~12:45 FIGHT DO ★ ★ YU-Hi	12:00~12:45 骨盤リセットエクササイズ 新村		12:00
13:00	13:00~13:45 コンディショニングストレッチ ★ YU-Hi	13:00~14:00 ZUMBA 堀		13:00
14:00	14:15~15:00 初級エアロ 秋山	14:15~15:00 ピラティス 高山		14:00
15:00	15:15~16:00 ヨガ 福原	15:15~16:00 STORONG NATION ★ ★ 高山	14:30~15:00 ★ ★ AQUA ZUMBA 堀	15:00
16:00			15:15~16:00 初級バタフライ 羽生	16:00
17:00		16:15~17:00 POWER CARDIO ★ ★ 福原	16:10~16:55 中上級4泳法 ★ ★ 羽生	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。