



# 11月24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		10:15~11:00 TAC体操&ストレッチ ★ 永井	10:20~10:35 Aichi 細川	11:00	
12:00	11:15~12:00 ヨガ 秋山 ★	11:15~12:00 ボクササイズサークット ★★ 永井 ◎	10:45~11:30 アクアケア 細川	12:00	
13:00	12:15~13:00 U-BOUND 万波 ★★	12:15~13:00 ZUMBA 高山 ◎	11:50~12:10 入門クラス 八嶋	13:00	
14:00	13:15~14:00 FIGHT DO 万波 ★★	13:15~14:00 ピラティス 高山 ★★	12:30~13:15 初級クラス4泳法 八嶋 ★	14:00	
15:00	足の疲労を解消！ 血行を促進し冷え、むくみを 軽減するクラスです		14:15~15:00 KaQiLa～カキラ～ AYAKA ★	14:15~15:00 上級クラス4泳法 ★★★ 八嶋	15:00
16:00	15:15~16:00 フットセラピー AYAKA ★	15:15~16:00 POWER CARDIO 福原 ★★		16:00	
17:00	16:15~17:00 健康体操 福原 ★	クラス内容…足ツボ刺激.関節や 筋肉のストレッチを行います 素足でご参加下さい		15:30~18:30 キッズスイミング (子どもスクール)	17:00
18:00		17:00~18:00 ヒップホップスクール (子どもスクール)			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。