



11月24日(月祝) 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
		10:15~11:00 TAC体操&ストレッチ 永井 ★	10:20~10:35 Aichi 細川 ▶	
11:00			10:45~11:30 アクアケア 細川 ★	11:00
	11:15~12:00 ヨガ 秋山 ★	11:15~12:00 ボクササイズサーキット 永井 ★★ ◎		
12:00			11:50~12:10 入門クラス 八嶋 ▶	12:00
	12:15~13:00 U-BOUND 万波 ★★ ◎	12:15~13:00 ZUMBA 高山 ★★	12:30~13:15 初級クラス4泳法 八嶋 ★	
13:00				13:00
	13:15~14:00 FIGHT DO 万波 ★★	13:15~14:00 ピラティス 高山 ★★		
14:00				14:00
	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
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			
	15:15~16:00 フットセラピー AYAKA ★	15:15~16:00 POWER CARDIO 福原 ★★ ◎		16:00
16:00				
	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
17:00		17:00~18:00 ヒップホップスクール (子どもスクール)		
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。