



1月12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 コンディショニングストレッチ YU-Hi	★★ 10:30~11:15 中級エアロ 高山	★ 10:20~10:35 Aichi 細川	11:00
12:00	★★ 11:30~12:15 U-BOUND YU-Hi	★★ 11:30~12:15 ピラティス 高山	★ 10:45~11:30 アクアケア 細川	12:00
13:00	★ 12:30~13:15 KaQiLa～カキラ～ AYAKA	★ 12:30~13:15 バレエエクササイズ 谷上	★ 11:50~12:10 入門クラス 八嶋	13:00
14:00	★ 13:30~14:15 初級エアロ AYAKA	13:30~14:15 BALLET MANIA (有料) 谷上	★ 12:30~13:15 初級クラス4泳法 八嶋	14:00
15:00	★ 14:30~15:15 空手エクササイズ 朴	★★ 14:45~15:15 HYPER C RADICAL VIRTUAL	★★★ 14:15~15:00 上級クラス4泳法 八嶋	15:00
16:00	空手の型をベースに ゆっくりと無理なく 行う初心者向けの エクササイズです		★★ 15:30~16:15 POWER CARDIO 福原	16:00
17:00	★ 16:30~17:15 ヨガ 福原		15:30~18:30 キッズスイミング (子どもスクール)	17:00
18:00				18:00

★…レッスン強度 ◎…器具を使用します

【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。