




2月11日(水祝) 祝日プログラム



全フィットネス会員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			命を守る水泳教室 水難事故を防ぐための正しい泳ぎ方や、溺れない技術を専門インストラクターが指導。子どもから大人まで、それぞれのレベルに合わせた安全な水泳技術を学べます。  場所 TAC桃山4Fプール 時間 11:15~12:00 対象 小学生以上(小学2年生以下は保護者同伴) 定員 20名(先着) 料金 無料 インストラクター 平田 栄史 氏(近代五種 元日本代表) 申込開始 電話・窓口 1/21(水)13:30~	10:00
11:00	10:45~11:30 U-BOUND 明知 ★★ ◎	(抽) 10:30~11:30 ZUMBA 堀 ★★		11:00
12:00	11:45~12:30 FIGHT DO 明知 ★★	11:45~12:30 ピラティス TOKI ★★	11:15~12:00 命を守る水泳教室 平田 栄史	12:00
13:00	12:45~13:30 バレエエクササイズ TOKI ★	12:45~13:30 POWER CARDIO 明知 ★★ ◎	12:45~13:30 初級クラス4泳法 羽生 ★	13:00
14:00	13:55~14:40 リセット&コアトレーニング 伊藤 ★	13:45~14:30 ボディメイキング 大東 ★	13:45~14:30 中級クラス4泳法 羽生 ★★	14:00
15:00	14:50~15:35 コンディショニングストレッチ 伊藤 ★	14:45~15:30 初級エアロ 大東 ★	14:45~15:30 ターン練習 羽生 ★	15:00
16:00		15:45~16:30 ヨガ 朴 ★★	基本から応用まで、段階的に ターン練習を行います。 ターンに挑戦したい方も 参加いただけるクラスです	16:00
17:00				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。