



3月20日(金祝) 祝日プログラム



デイトタイム会員・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 初級エアロ 金山 ★	10:30~11:15 ピラティス TOKI ★★		11:00
12:00	11:30~12:15 バレエエクササイズ TOKI ★★	11:30~12:15 フィットネスフラ 金山 ★		12:00
13:00	12:30~13:15 ヨガ 秋山 ★	12:30~13:15 中級エアロ 松田 ★★	12:30~13:00 プル初級 長谷川 ★	13:00
14:00	13:30~14:15 セルフケア 石井 ★	13:30~14:15 FIGHT DO YU-Hi ★★	13:15~14:00 キック初中級 長谷川 ★★	14:00
15:00	14:30~15:15 U-BOUND YU-Hi ★★ ◎	14:30~15:15 サーキットトレーニング 永井 ★★ ◎	14:15~15:00 プル中上級 長谷川 ★★	15:00
16:00	15:30~16:15 コンディショニング ストレッチ YU-Hi ★	15:30~16:15 MEGADANZ RADICAL VIRTUAL ★★	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>【プル初級】 腕の基礎フォームを中心に フォーム習得を目的とした クラスです</p> <p>【キック初中級】 板キックを中心にキック強化 と持久力向上を目的とした クラスです</p> <p>【プル中上級】 フォーム強化に加え 泳ぎ込みを行うクラスです</p> </div>	16:00
17:00				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。