



# 4月29日(水祝) 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
11:00		10:30~11:15 バレエエクササイズ KAZU		11:00
12:00	11:30~12:15 rhythm street dance emi	11:30~12:15 ピラティス KAZU		12:00
13:00		12:30~13:15 ボディコントロール 松山	12:45~13:15 フィンスイム初級 丸山 ◎	13:00
14:00	14:00~14:45 U-BOUND YU-Hi ◎	13:45~14:30 ボクササイズサーキット 永井 ◎	13:30~14:15 初級4泳法 丸山	14:00
15:00	15:00~15:45 初級エアロ YU-Hi	15:00~15:45 ボディメイキング 大東	14:30~15:15 中級4泳法 丸山	15:00
16:00	16:00~16:45 コンディショニングストレッチ YU-Hi ◎	16:00~16:45 初級STEP 大東 ◎		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。