



# 5月4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
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 初級ステップ 新村 ◎	10:20~10:35 Aichi 細川 10:45~11:30 アクアケア 細川	11:00
12:00	11:30~12:15 初中級エアロ YU-Hi ★	11:30~12:15 骨盤リセットエクササイズ 新村 ★		12:00
13:00	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	12:30~13:15 KaQiLa~カキラ~ AYAKA ★		13:00
14:00		13:30~14:15 ZUMBA MOE ★★	13:30~14:15 初中級クラス4泳法 羽生 ★★	14:00
15:00		14:30~15:15 RADICAL POWER 明知 ★ ◎	14:30~15:15 上級クラス4泳法 羽生 ★★★★★	15:00
16:00	15:30~16:15 U-BOUND 明知 ◎	15:30~16:15 バレエエクササイズ 谷上 ★		16:00
17:00		16:30~17:15 BALLETO MANIA (有料) 谷上		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。