



5月6日(水祝) 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		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	【キック初級】 板キックを中心にフォーム 習得を目的としたクラスです 【プル初中級】 腕を中心とした腕の強化と 持久力向上を目的とした クラスです 【キック中上級】 フォーム強化に加え 泳ぎ込みを行う 体力に自信のある方に お勧めのクラスです	10:00
11:00	★ 10:30~11:15 骨盤リセットエクササイズ 岡本	★ 10:30~11:15 空手エクササイズ HYAN		11:00
12:00	★ 11:30~12:15 フラ 岡本	★ 11:30~12:15 ヨガ HYAN		12:00
13:00	★ ★ 12:30~13:15 JPNダンス 紀乃元 ◎	★ 12:30~13:15 ボディコントロール 松山		13:00
14:00		★ ★ 13:30~14:15 FIGHT DO 明知	13:15~14:00 プル初中級 長谷川	14:00
15:00	★ 14:30~15:15 ボディメイキング 大東	★ ★ 14:30~15:15 RADICAL POWER 明知 ◎	14:15~15:00 キック中上級 長谷川	15:00
16:00		★ 15:30~16:00 入門エアロ 大東	15:30~18:30 キッズスイミング (子どもスクール)	16:00
17:00		★ ★ 16:15~17:00 初中級エアロ 大東		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。