

# 修正版 4月22日(水)



## 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	<b>【キック初級】</b> 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  <b>【プル初中級】</b> 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  <b>【キック中上級】</b> 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		17:00~19:00 バレエ (子どもスクール)		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。