



# 7月20日(月祝) 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		10:00
11:00	★ 10:15~11:00 ヨガ 岡本	★ 10:15~11:00 空手エクササイズ HYAN	★ 10:20~10:35 Aichi 細川	11:00
12:00	★ 11:15~12:00 骨盤リセットエクササイズ 岡本	★★ 11:15~12:00 ヨガ HYAN	★ 10:45~11:30 アクアケア 細川	12:00
13:00	★★ 12:15~13:00 ダンスエクササイズ 田原			13:00
14:00	★ 13:45~14:30 初級エアロ AYAKA	★★ 13:00~13:45 RADICAL POWER 万波 ◎	★★★ 13:00~13:45 初中級クラス4泳法 羽生	14:00
15:00	★★ 14:45~15:30 U-BOUND YU-Hi ◎	★★★ 14:00~14:45 FIGHT DO 万波	★★★★ 14:00~14:45 上級クラス4泳法 羽生	15:00
16:00		★ 15:00~15:45 KaQiLa AYAKA	★ 15:00~15:45 フィンスイム 平良 ◎	16:00
17:00		★★★ 16:00~16:45 RADICAL POWER 福原 ◎		17:00
18:00		★ 17:00~17:45 ヨガ 福原		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。