



# 9月21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 |                                              |                                         |                                        | 10:00 |
|       | 10:15~11:00<br>ヨガ<br>HYAN ★                  | 10:15~11:00<br>バレエエクササイズ<br>谷上 ★        | 10:20~10:35<br>Aichi 細川 ★              |       |
| 11:00 |                                              |                                         | 10:45~11:30<br>アクアケア<br>細川 ★           | 11:00 |
|       | 11:15~12:00<br>空手エクササイズ<br>HYAN ★            | 11:15~12:00<br>BALLETO MANIA<br>谷上 (有料) |                                        |       |
| 12:00 | 空手の型をベースにゆっくりと<br>無理なく行う初心者向けの<br>エクササイズです   | 12:15~13:00<br>フットセラピー<br>AYAKA ★       | 12:30~13:00<br>クロール&背泳ぎ 初級<br>長谷川 ★    | 12:00 |
| 13:00 |                                              |                                         |                                        | 13:00 |
|       | 13:15~14:00<br>初級エアロ<br>YUKA ★               | 13:15~14:00<br>KaQiLa<br>AYAKA ★        | 13:15~14:00<br>平泳ぎ&バタフライ 中級<br>長谷川 ★★  |       |
| 14:00 |                                              |                                         |                                        | 14:00 |
|       | 14:15~15:00<br>ピラティス<br>YUKA ★★              | 14:15~15:00<br>FIGHT DO<br>YU-Hi ★★     | 14:15~15:00<br>バタフライ&背泳ぎ 上級<br>長谷川 ★★★ |       |
| 15:00 |                                              |                                         |                                        | 15:00 |
|       | 15:15~16:00<br>U-BOUND<br>YU-Hi ★★ ◎         | 15:15~16:00<br>ヨガ<br>福原 ★               | 15:30~16:00<br>アクアダンス<br>YUKA ★★       |       |
| 16:00 |                                              |                                         |                                        | 16:00 |
|       | 16:15~17:00<br>コンディショニング<br>ストレッチ<br>YU-Hi ★ | 16:15~17:00<br>RADICAL POWER<br>福原 ★★ ◎ |                                        |       |
| 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。