



9月23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				10:00
		10：15～11：00 ヨガ 岡本 ★★		
11:00			11：00～11：45 初級 4泳法 羽生 ★	11:00
	11：15～12：00 骨盤リセットエクササイズ 岡本 ★	11：15～12：00 サーキットトレーニング YUKA ★★★ ◎		
12:00		 12：15～13：00 ZUMBA YUKA ★★	12：00～12：45 初級フィンスイム 羽生 ★	12:00
13:00	13：15～14：00 ボクシングサーキット 永井 ★★ ◎	13：15～14：00 ピラティス KAZU ★★	13：00～13：45 上級 4泳法 羽生 ★★★	13:00
14:00				14:00
	14：15～15：00 コンディショニング ストレッチ 永井 ★	14：15～15：00 バレエエクササイズ KAZU ★		
15:00				15:00
		15：30～16：15 サーキットトレーニング 三好 ★★★ ◎		
16:00				16:00
		 16：30～17：15 ZUMBA 三好 ★★		
17:00				17:00
18:00				18:00

《 有料 KIMAX は休講となります 》

★…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。