



10月12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
			10:20～10:35 Aichi 細川 ★	
11:00	10:45～11:30 FIGHT DO 明知 ★★	11:00～11:30 HYPER C VIRTUAL★★	10:45～11:30 アクアケア 細川 ★	11:00
12:00		11:45～12:30 ピラティス KAZU ★★	12:00～12:30 アクアジョグ 久保 ★	12:00
			チケット制	
13:00	12:45～13:30 骨盤リセットエクササイズ 新村 ★	12:45～13:30 バレエエクササイズ KAZU ★	12:45～13:15 フィン初級 長谷川 ★ ◎	13:00
14:00	13:45～14:30 ヨガ 新村 ★	13:45～14:30 ボクシングサーキット 永井 ★★ ◎	13:30～14:00 キック初級 長谷川 ★	14:00
			14:15～15:00 ブル上級 長谷川 ★★★	
15:00	14:45～15:30 コンディショニングストレッチ 永井 ★	14:45～15:30 初級エアロ AYAKA ★		15:00
16:00		15:45～16:30 KaQiLa AYAKA ★		16:00
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。