



7月15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
11:00	10:15~11:00 U-BOUND 須田 ★★ ◎	10:15~11:00 (抽) 初級エアロ AYAKA ★	10:20~10:35 Aichi	11:00
12:00	11:15~12:00 ストレッチ 須田 ★	11:15~12:00 KaQiLa~カキラ~ AYAKA ★	10:45~11:30 アクアケア 細川 ★	12:00
13:00	12:30~13:15 ベリーダンス Satomi ★★	12:30~13:15 (抽) ZUMBA MOE ★★		13:00
14:00		13:30~14:15 (抽) サンバ Satomi ★★ 神戸サンバをイメージしたエアロピクス	13:30~14:15 初級クロール 安田 ★	14:00
15:00		14:30~15:15 バレエエクササイズ 谷上 ★	14:30~15:15 中級4泳法 安田 ★★	15:00
16:00	15:30~16:15 ヨガ 福原 ★	15:30~16:15 BALLETO MANIA(有料) 谷上		16:00
17:00		16:30~17:15 RADICAL POWER 福原 ★★ ◎	16:30~17:00 アクアジョグ 内村 ★★	17:00
18:00				18:00

★…レッスン強度 ◎…器具を使用します (抽) …レッスン開始25分前に抽選を行います

【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。