



10月14日(月祝) 祝日プログラム



デイトム会員・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	★ 10:00~10:30 TAC体操 永井			10:00
		10:15~11:00 (抽) ZUMBA 高山	10:20~10:35 Aichi	
11:00	★★★ 10:45~11:30 ボクササイズサーキット 永井	★★★	10:45~11:30 アクアケア 細川	11:00
		11:15~12:00 ピラティス 高山	★	
12:00		★★★		12:00
13:00	★★★ 12:30~13:15 ベリーダンス Satomi	★ 12:30~13:15 KaQiLa~カキラ~ AYAKA	★★★ 12:30~13:00 アクアダンス 高山	13:00
14:00	★★★ 13:30~14:15 サンバ Satomi <small>神戸サンバをイメージしたエアロピクス</small>	★ 13:30~14:15 初級エアロ AYAKA	★▶ 14:00~14:30 アクアジョグ 内村	14:00
15:00		15:00~15:45 (抽) ZUMBA MOE	★ 14:45~15:30 初級4泳法 内村	15:00
16:00	★ 15:30~16:15 ヨガ 福原	★★★		16:00
17:00		★★★ 16:30~17:15 RADICAL POWER45 福原 (◎)		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。