



11月4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
11:00	★ 10:15~11:00 ボイスヨガ 松川	★★ 10:15~11:00 ピラティス 高山	★ 10:15~10:45 アクアヌードル 細川 ヌードルを使用して体幹を鍛えるクラス	11:00
	声に関わる筋肉、発声改善を目的にしたレッスン			
12:00	★★ 11:15~12:00 U-BOUND45 万波 ◎	★★ 11:15~12:00 STRONG NATION 高山	★ 11:00~11:45 アクアケア 細川 持久力、筋力、柔軟性の向上を目指すクラス	12:00
		音楽に合わせて筋カトレーニング ・有酸素運動を組み合わせたプログラム		
13:00	★★ 12:15~13:00 FIGHT DO 万波		★★ 12:30~13:00 アクアダンス 高山	13:00
14:00	★★ 13:30~14:15 中級エアロ AYAKA	★★ 13:00~13:45 (抽) ZUMBA MOE		14:00
15:00		★ 14:30~15:15 KaQiLa~カキラ~ AYAKA	★ 14:30~15:15 初級バタフライ 内村	15:00
16:00	★ 15:30~16:15 健康体操 福原		★★ 15:30~16:15 中級4泳法 内村	16:00
17:00		★★ 16:30~17:15 RADICAL Cardio45 福原 ◎ RADICAL POWERにステップとエアロを 組み合わせたレッスンです!!		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。