



11月23日(土祝) 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 ヨガ 朴	★★ 10:30~11:15 初中級エアロ 松田	★ 11:00~11:30 アクアジョグ 林	11:00
12:00	★ 11:30~12:15 ボディメイキング 大東 マットを使用しての体幹トレーニング	★★ 11:30~12:15 中級ステップ 松田 ◎		12:00
13:00	★ 12:30~13:15 初級エアロ 大東	★★ 12:30~13:15 RADICAL VIRTUAL MEGADANZ	★★ 12:30~13:00 アクアダンス 浅田	13:00
14:00	★ 14:00~14:45 ヨガ 村上	★ 13:30~14:15 KaQiLa~カキラ~ AYAKA	★ 14:00~14:45 初級4泳法 内村	14:00
15:00		★ 14:45~15:30 バレエエクササイズ 谷上 ◎	★★ 15:00~15:45 中級4泳法 内村	15:00
16:00		★ 15:45~16:30 BALLETO MANIA(有料) 谷上 ◎		16:00
17:00		★★ 17:00~17:45 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。