



1月13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
	10:15~11:00 ベリーダンス ★★★ Satomi	10:15~11:00 (抽) ZUMBA ★★★ 高山	10:20~10:35 Aichi	
11:00			10:45~11:30 アクアケア ★ 細川	11:00
	11:15~12:00 サンバ ★★★ Satomi	11:15~12:00 ピラティス ★★★ 高山		
12:00	神戸サンバをイメージしたエアロビクス		11:50~12:10 入門クラス 八嶋	12:00
		12:30~13:15 KaQiLa~カキラ~ ★ AYAKA	12:30~13:15 初級クラス4泳法 ★ 八嶋	13:00
13:00				
	13:30~14:15 ボクササイズサーキット ★★★ 永井	13:30~14:15 初級ステップ ★ AYAKA (◎)		14:00
14:00			14:15~15:00 上級クラス4泳法 ★★★★ 八嶋	15:00
15:00		15:15~16:00 RADICAL POWER45 ★★★ 福原 (◎)		
16:00	16:15~17:00 ヨガ ★ 福原		15:30~18:30 キッズスイミング (子どもスクール)	16:00
17:00		17:00~18:00 ヒップホップスクール (子どもスクール)		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。