

5月5日(金・祝)

営業時間
10:00~19:00

こどもの日 祝日特別スケジュール

	スペシャルプログラム インフォメーション	スタジオ		プール			
		1	2	メイン	ラグジュアリー		
10:30	<p>11:10~ アイチ(Ai Chi) 田中</p> <p>深い呼吸と、それに合わせた流動的な動きを行います。 酸素を取り入れる量が増え、関節の可動域拡大が期待されます。</p>	10:25 ZUMBA [Ⓟ]			10:30 アクアピクス30 田中	10:30	
11:00		MIYUKI			スペシャル アイチ(Ai Chi) 田中	11:00	
11:30		11:30 オリジナル エアロ50 山本	11:30 ラテン ダンス MIYUKI				11:30
12:00							12:00
12:30					12:15 スイムトレーニング 中級		12:30
13:00		12:40 シェイプ パンプ50 平石	12:50 HOT ヨガ50 碓永			予 リカバリー 河道	13:00
13:30							13:30
14:00		13:50 GROUP GROOVE 澤井	13:55 HOT コアヒーリング			13:50 アクアサーキット 河道	14:00
14:30					14:30 平泳ぎ 堀江		14:30
15:00		15:10 パワーヨガ60 澤井	15:00 シンプル エアロ40 Hamilton		15:15 スイムトレーニング 初級		15:00
15:30	<p>16:00~ 水泳部 ・予約 事前申込み制(有料 税込1,080円) ・定員 15名 ・コース メインプール3コースを使用いたします。 スペシャルメニューで泳ぎ込みを行います!! パドル・フィンをお持ちの方はご利用いただけます。 ※レンタルはございません。 ※担当者・その他詳細は後日ポスターを掲示 いたします。</p>					15:30	
16:00			16:00 シンプル ステップ50 Hamilton	スペシャル 16:00 水泳部	スペシャル 16:00 体験ダイビング 佐野	16:00	
16:30					スペシャル 16:45 体験ダイビング 佐野	16:30	
17:00						17:00	
17:30	16:00~ / 16:45~ 体験ダイビング 佐野 ・予約 事前申込み制(無料) ・定員 4名 ・コース ラグジュアリープール1コースを 使用いたします。 ダイビングの体験会を行います。 ※詳しくは館内ポスターをご覧ください。					17:30	
18:00						18:00	
18:30						18:30	

運動エリアのご利用は18:30までとなっております。

19:00閉館

デイトム、ナイト会員の方は
1,080円(時間外利用料)でご利用いただけます。