

5月3日(水・祝)

営業時間
10:00~19:00

憲法記念日 特別営業スケジュール

	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>11:00~ HOTスタジオフリータイム 時間内は、自由にスタジオをご利用いただけます。 ストレッチマット、ストレッチボール利用可能です！ あたたかい環境で気持ちよくカラダをほぐしましょう。</p> <p>12:15~ ZUMBA ~Joint Version~ 平良・福嶋 人気のプログラム、ZUMBAのジョイントレッスン！ 音楽に合わせて楽しく踊りましょう♪</p> <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>	10:30 コンビネーション ステップ50 宅見			10:30 アクアビクス30 堀江	10:30	
11:00			11:00 HOTスタジオ フリータイム		11:10 プール de 骨盤調整20 堀江	11:00	
11:30						11:30	
12:00					11:45 スイムトレーニング 初級	12:00	
12:30			12:15 ZUMBA ~Joint Version~ 平良・福嶋	12:50 HOT ストレッチ &シェイプ	12:30 パタフライ 米村	12:30	
13:00						13:00	
13:30						13:10 ミットシェイプ 和田	13:30
14:00			13:40 コンビネーション エアロ50 平良	13:40 HOT パワーヨガ45 山本		13:50 アクアテック 和田	14:00
14:30					14:20 息継ぎクロール 大屋	14:30	
15:00			14:45 GROUP FIGHT 澤井	14:45 HOT コアヒーリング	15:00 スイムトレーニング 中級	15:00	
15:30					15:30		
16:00		16:00 ヨガ60 澤井		16:00 水泳部	16:00		
16:30					16:30		
17:00					17:00		
17:30					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

フィットネス全会員種別の方が、終日ご利用いただけます。