

4月29日(土・祝)

営業時間
10:00~19:00

昭和の日 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~ ハイドロストレッチ 田中 定員/30名 ハイドロを用いて水の抵抗を利用し、ストレッチを行います。無理なく可動域を広げましょう！</p> <p>12:15~ / 13:00~ 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。</p> <p>15:00~ 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>15:15~ ハツラツシェイブパンプ60 佐野・道辻 シェイブパンプニューフェイス道辻と佐野が担当！ 通常より10分長いです。ハツラツとした2人と一緒に乗り切りましょう！ FIGHT一発！</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	
11:00		10:45 GROUP FIGHT 澤井	10:30 フィットネス スクール(有料) 亀崎			10:30 アクアビクス30 田中	11:00
11:30						11:10 ハイドロストレッチ 田中	11:30
12:00							12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30						15:30	
16:00						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

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。