

5月4日(木・祝)

みどりの日 祝日特別スケジュール

営業時間
10:00~19:00

	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						10:30
11:00		10:45 骨盤調整			10:30 アクア ZUMBA	11:00
11:30		相良	11:20 ストレッチ		大北	11:30
12:00					11:15 アクアピクス45	12:00
12:30	13:10~ ミットdeスイムトレーニング初級 堀江 定員/45名 アクアマットを着用しスイムトレーニングを行います。 水の抵抗を利用し、プルを強化しましょう!	12:00 シンプル エアロ40 相良	12:00 GROUP CORE 平石			12:30
13:00				12:30 背泳ぎ 堀江		13:00
13:30	14:00~ 水士武気コラボスペシャル 河道・和田 プールで人気のインストラクターがコラボでレッスンを盛り上げます! シンプルでエネルギーな動きでストレス発散しましょう!	12:55 コンビネーション エアロ50 小田	13:00 HOT パワーヨガ50 相良	13:10 ミットdeスイム トレーニング初級 堀江		13:30
14:00					14:00 水士武気 コラボスペシャル 河道・和田	14:00
14:30	14:10~ ウェーブストレッチスペシャル 小田 10分拡大でお届けするスペシャルレッスン! 普段ほぐしきれない部位まで しっかりアプローチしていきます。	14:10 ウェーブ ストレッチスペシャル 小田	14:05 オリジナル ステップ60 宅見			14:30
15:00				15:00 スイムトレーニング 入門		15:00
15:30		15:20 GROUP FIGHT 宅見				15:30
16:00						16:00
16:30	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。			16:00 水泳部		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。